

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Кировская ОШ №1»
от «30» 08 20 22г.
Протокол № 15

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
МБОУ «Кировская ОШ №1»
О.В. Кузнецова
«31» 08 20 22г.
МП



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Составитель: Меджитов Нафе Рустемович
Должность: учитель физической культуры

пгт.Кировское
2022 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями:

1. Конституции Российской Федерации.
2. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.06.2016) «Об образовании в Российской Федерации».
3. «Национальной доктрины образования в Российской Федерации», 2000 г.
4. «Концепции развития дополнительного образования», утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Закона Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» «13-РК/2015 от 06 июля 2015 года.
6. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
8. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Актуальность программы в том, что она позволят учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерские

качества.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и учащихся, что подтверждается результатами мониторинга, проводимого образовательной организацией.

Педагогическая целесообразность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от **11 до 16 лет**. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с *отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов*.

Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

Срок реализации.

Программа предусматривает 1 год (36 недель) реализации занятий в условиях спортивной школы, 1 группа - 3 раза в неделю по 2 академическому часу и 2 группа - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Уровень сложности программы - базовый.

Формы занятий.

Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения,

допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи программы.

Образовательные:

- познакомить учащихся с видом спорта волейбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

Воспитывающие:

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Каждое занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнообразные воспитательные задачи. Занятия должны быть интересными и продуктивными, должны носить лично – ориентированный характер, поддерживать интерес воспитанников к спортивной деятельности. Занятия должны сформировать у воспитанников навыки дисциплинированности, потребности в соблюдении режима дня, учиться бороться с трудностями, решать свои проблемы, нести ответственность за свои поступки. Кроме того на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению.

Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в боксе для достижения определенных спортивных успехов.

Каждое спортивное занятие положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять

самостоятельные спортивные физические упражнения для достижения спортивных целей.

При правильной организации спортивного занятия происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, к тренеру.

Проводятся соревнования, посвященные праздничным датам. В результате чего прививается любовь к своему народу, Родине, уважение к её традициям, героическому прошлому.

1.4. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	18	3	15	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	40	4	36	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	4	-	4	Наблюдение
5	Аттестация	2	2	-	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	2	2	-	Наблюдение
	Итого	68	12	56	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория. Вводный инструктаж по ОТ.

Практика. Входная диагностика.

Раздел 1. Физическая подготовка.

Теория. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки). Закаливание организма спортсмена.

Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и

эстафеты с мячом.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры.

Теория. Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

Практика. Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

Раздел 3. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях и дружеских встречах по волейболу.

Раздел 4. Аттестация.

Теория и практика. Сдача контрольных тестов и нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые личностные результаты освоения программы.

У учащихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД. Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Регулятивные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

Коммуникативные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;

- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:
 - основная стойка игрока;
 - прием мяча;
 - передача мяча;
 - подача мяча;
 - тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Уровень базовый год обучения 1 группы №1

Месяц	1 полугодие				2 полугодие				
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во учебных недель	4	7	8	12	17	21	25	29	36
Кол-во часов в неделю (гр.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кол-во часов в месяц (гр.)	9	8	8	8	8	8	8	8	10
Аттестация/форма контроля	Сдача нормативов			Сдача нормативов					Сдача нормативов

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6 шт.;
- гимнастические скамейки - 3 шт.;
- гимнастические маты - 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- мячи волейбольные - 10 шт.;
- насос ручной со штуцером - 1 шт.

Кадровое обеспечение.

Программа «Волейбол» реализуется тренером - преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Методическое обеспечение.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также на изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 6 -18 лет, желающие заниматься футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к

наполняемости учебных групп.

Особенности организации образовательного процесса.

– очная форма

Формы и методы обучения.

В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:

- здоровье - сберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социо/игровые технологии.

Основные методы реализации программы:

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально специально-подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

Система мониторинга достижений учащимися планируемых результатов освоения программы.

Результативность освоения обучающимися программы (теоретической и практической части)

осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений:

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3X10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 11-15 лет.

Освоение основных элементов волейбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога;
- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

Освоение игровых действий.

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре.

Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы, в июне.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.
журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамота

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки, соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

2.4. Список литературы:

Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;
<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
Новости спорта.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по СФП

Способы проверки знаний, умений и навыков.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

Контрольные нормативы по ОФП

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

3.2. Методические материалы

3.3. Календарно-тематическое планирование.

№ п /п	Название темы занятия	час	Дата		При меча ние
			По лану	По факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	1			
Физическая подготовка (18 часов)					
2.	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.	1			
3.	Утомление и переутомление. Травмы, их причины и профилактика.	1			
4.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	1			
5.	Подвижные игры и эстафеты мячом.	1			
6.	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	1			
7.	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	1			
8.	Упражнения с преодолением собственного веса.	1			
9.	Упражнения с преодолением собственного веса.	1			
10.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1			
11.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1			
12.	Бег в медленном темпе до 10 минут.	1			
13.	Бег в медленном темпе до 10 минут.	1			
14.	Упражнения с набивными мячами.	1			
15.	Упражнения, направленные на развитие выносливости и координационных способностей.	1			
16.	Упражнения, направленные на развитие выносливости и координационных способностей.	1			
17.	Акробатические упражнения.	1			
18.	Полоса препятствий.	1			
19.	Сдача контрольных нормативов.	1			
Основы техники и тактики игры (52 часов).					
20.	История развития волейбола в России и в мире.	1			
21.	Правила соревнований.	1			
22.	Основные жесты судей.	1			
23.	Спортивная терминология.	1			
24.	Стойка волейболиста.	1			
25.	Стойка волейболиста.	1			

26.	Перемещения и стойки.	1				
27.	Перемещения и стойки.	1				
28.	Передачимяча.	1				
29.	Передачимяча.	1				
30.	Прием мяча.	1				
31.	Прием мяча.	1				
32.	Верхняя, нижняя подачи мяча.	1				
33.	Верхняя, нижняя подачи мяча.	1				
34.	Тактические действия в защите.	1				
35.	Тактические действия в защите.	1				
36.	Блокирование.	1				
37.	Блокирование.	1				
38.	Страховка.	1				
39.	Страховка.	1				
40.	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	1				
41.	Одиночное и групповое блокирование.	1				
42.	Одиночное и групповое блокирование.	1				
43.	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	1				
44.	Промежуточная аттестация.	1				
45.	Промежуточная аттестация.	1				
46.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
47.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
48.	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	1				
49.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
50.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
51.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
52.	Нападающий удар (из различных зон).	1				
53.	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	1				
54.	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1				
55.	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1				
56.	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1				
57.	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	1				
58.	Групповые действия в защите и нападении.	1				
59.	Групповые действия в защите и нападении.	1				
60.	Командные действия в защите и нападении.	1				
61.	Командные действия в защите и нападении.	1				
62.	Товарищеские встречи со сборными командами	1				

	близлежащих школ.				
63.	Командные действия в защите и нападении.	1			
64.	Командные действия в защите и нападении.	1			
65.	Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.	1			
66.	Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.	1			
67.	Итоговая аттестация.	1			
68.	Итоговое занятие.	1			
Итого		68			

Лист корректировки

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласовано с методистом

прот. номер...

печатью

[Handwritten signature]

Врио директор МБОУ «Кировская
ОШ №1»

[Handwritten signature]

Кузнецова О.В.

