

Отдел образования
Администрации Куйбышевского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «06» июля 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ

им. гвардии капитана Д.А. Ужвака

Е.А. Цапков

Приказ от «06» июля 2023 г. № 116



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВОЛЕЙБОЛА»**

Уровень программы: стартовый

Вид программы: типовая

Возраст детей: от 13 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: тренер-преподаватель
Богданенко Александра Сергеевна

с. Куйбышево
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график	9
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
3.1	Условия реализации программы	13
3.2	Формы контроля и аттестации	15
3.3	Планируемые результаты	16
IV.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в группах дополнительного образования.

Направленность дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа для современных детей ведущих малоподвижный

образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами волейбола», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

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

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Адресат программы. Данная программа предназначена для дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к волейболу. Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора. Группа комплектуется в количестве не менее 10 и не более 30 человек. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Уровень программы: стартовый.

Объём, срок освоения программы:

Объем программы составляет 72 часа.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма обучения: очная.

Формы реализации образовательной программы – традиционная.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов/

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

1. Обучающие: обучение техники приемов и передач мяча; обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие: формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической

культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни; формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола.

3. Воспитательные: воспитание моральных и волевых качеств; развитие чувства коллективизма.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Опрос Опрос
2.	Общепфизическая подготовка	1	9	10	Контрольные тесты
3.	Специальная подготовка	6	20	26	
4.	Техническая подготовка	3	7	10	
5.	Тактическая подготовка	3	5	8	
6.	Игровая подготовка	3	7	10	
7.	Календарные игры	-	4	4	
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Контрольные тесты
Итого:		19	53	72	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка.

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

6. Игровая подготовка:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры:

Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола.

8. Итоговое занятие:

Теория - опрос.

Практика - контрольные нормативы.

2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график «Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	06.09	Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках. Ознакомление с программой занятий. Упражнения с мячом. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Упражнения с мячом.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
2.	13.09	История развития волейбола в России. Упр. с мячом. Знакомство с правилами игры в волейбол.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
3.	20.09	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
4.	27.09	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
5.	04.10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
6.	11.10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

7.	18.10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
8.	25.10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
9.	01.11	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
10.	08.11	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволлейбола. игра по правилам в	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
11.	15.11	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
12.	22.11	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
13.	29.11	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
14.	06.12	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволлейбола, игра по правилам в	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
15.	13.12	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволлейбола, игра по правилам в	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

16.	20.12	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
17.	27.12	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам миниволлейбола, игра по правилам в	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
18.	10.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
19.	17.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
20.	24.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
21.	31.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
22.	07.02	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
23.	14.02	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
24.	21.02	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
25.	28.02	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

26.	06.03	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
27.	13.03	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
28.	20.03	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
29.	27.03	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
30.	03.04	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
31.	10.04	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
32.	17.04	Подвижные игры, эстафеты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
33.	24.04	Подвижные игры, эстафеты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
34.	08.05	Подвижные игры, эстафеты.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
35.	15.05	Подвижные игры, эстафеты.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
36.	22.05	Итоговое занятие. Учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Методические и учебные материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

□ *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

□ *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

□ *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

□ *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

□ *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

□ *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и

возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

□ *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

□ *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

2. Материально-технические условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 6 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5 штук
- гимнастическая стенка – 8 пролетов

3. Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется тренером- преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.2 Формы контроля и аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - 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 течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

3.3 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику различных передач;
- освоить технику различных подач.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- реализация программы это не только овладение техникой и тактикой

игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.