Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
Протокол №1
от«29» августа 2021г

«Утверждена»
Приказом №270/1
от «30» августа 2021г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
_____ И.А. Изотова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Возраст учащихся 14-16 лет
Срок реализации 1 года

Разработчик Жиганюк Александр Викторович
педагог дополнительного образования

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Новизна программы связана с тем, что этот вид спорта очень популярен, а поэтому интересен детям. Кроме того он развивает такие двигательные качества, как координация, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в новом виде спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях, в общественной жизни класса и школы. Основой подготовки занимающихся в секции волейбола является овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии разнообразных умений и навыков, таких как моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки.

Целью программы является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные – обучение жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приёмам спортивной игры во волейбол, овладение техникой и тактикой игры, приобретение навыков судейства.

Развивающие – развитие физических способностей, стремления и желания к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитательные – приобщение к здоровому образу жизни, содействие социальной адаптации ребенка к коллективу, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки, привитие навыков к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Сроки реализации программы - программа ориентирована на детей 11-15 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 1 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 12 человек

Занятия проводятся

1год обучения -1 раза в неделю, с недельной нагрузкой 2 часа, курс рассчитан на 72 часа в год.

Формы занятий – групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Эстафета
- Соревнование
- Тренировка
- Игра

Приемы и методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения материала по программе «Волейбола» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по волейболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во волейболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение

передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,

обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической

культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы

поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)

различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных

физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во волейболе,

а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические

способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и

содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из

волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями

индивидуального здоровья,
физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении
самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении
практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития волейбола в России и мире о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития волейбола в области физической культуры, их целей, задач и форм
организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по волейболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по волейболу.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно

организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий по волейболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения воспитанники будут:

- знать технику и тактику игры «волейбол»;
- владеть навыками судейства игры;
- уметь применить полученные навыки игры на спортивной площадке;
- владеть приемами техники игры ;
- иметь представление о существующих видах спорта;
- получат опыт участия в соревнованиях разного уровня.
- приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение товарищеских матчей.

Формы проверки уровня освоения программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	*теория*	*практика*	
1	**Вводное занятие**. Охрана труда и правила поведения на занятиях	**2**	**1**	**1**	Текущий контроль.
2	**Основы знаний**	**2**	**1**	**1**	
2.1	История развития Универсального боя. Правила и соревнований по Универсальный боя	1	1	1	Устный опрос
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1	1	1	Устный опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**16**	**4**	**12**	
3.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	*теория*	*практика*	
4	**Подвижные игры, правила игр**	**15**	**4**	**11**	
4.1	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.2	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
4.3	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей	1	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.4	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.5	Командные игры с мячом	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5	**Техническая подготовка**	**26**	**6**	**20**	
5.1	Техника передвижения в волейболиста стойки	2	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов в волейболе	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.3	Прием подачи снизу	9	2	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Прием подачи сверху	6	2	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
6	**Тактическая подготовка**	**6**	**3**	**3**	
6.1	Тактика ведение игры	6	3	3	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
7	**Контрольные испытания и соревнования**	**4**	**1**	**3**	Контрольные и контрольно-

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	*теория*	*практика*	
					переводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
8	**Итоговое занятие.** Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения	**1**	**-**	**1**	
	ИТОГО	**72**	**20**	**52**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	30.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию, составленному на период каникул.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Рекомендовано к использованию» Протокол №1 от «28» августа 2021г.	«Принято» Педагогическим советом Протокол №1 от«29» августа 2021г	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 _____ И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»
Год обучения 1

Возраст учащихся 14-16 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Жиганюк Александр Викторович

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами обучения хоккею с шайбой. Привитие любви к занятиям физкультурой.

Основные задачами первого года обучения:

Обучающие:

– ознакомлять учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– обучать правилам подвижных игр.

– обучать основам техники и тактики игры во волейбол;

– способствовать приобретение необходимых теоретических знаний

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

–***воспитательные***

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Образовательные – научить детей играть во волейбол, обучить жизненно необходимым двигательным навыкам, основным техническим приемам спортивной игры.

Развивающие – развить физические и тактические способности учащихся, привить желание и необходимость к физическим упражнениям.

Воспитательные – приобщить детей к здоровому образу жизни, содействовать социальной адаптации ребенка, воспитать личностные качества, содействовать росту сознательности ответственности, повышению работоспособности и успеваемости школьников.

1.Вводное занятие.

Теория. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТна занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена труда.

2. Основы знаний.

Теория. Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников).

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без). Акробатические упражнения. Подвижные игры – «перестрелка», «салки без мяча», «круговая эстафета», «третий лишний».

4. Подвижные игры

Теория. Беседа на схемах о расстановке игроков на поле. Выбор места в атаке и обороне.

Практика. Бег скрестным шагом, остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь вперед. Двойной шаг вперед. Передача мяча на месте и в движении по прямой. Отработка приемов ведения мяча. Отработка техники ударов и бросков по воротам.

5. Техническая подготовка

Практика. Стартовая стойка - исходная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря. Отбивание катящегося мяча ногой. Расположение игроков при обороне.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

Практика. Выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру. Выбор места для защитных действий. Отработка комбинаций групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

7. Контрольные испытания.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских играх.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

Первый год обучения предполагает разучивание основных элементов игры

волейбол, владение клюшкой, ведение мяча. Развитие физических качеств. Работа над

индивидуально техническими действиями. Выявление индивидуальных особенностей учащихся, развитие творческих способностей.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения воспитанники будут:

1. разбираться в технике игры во волейбол;
2. выполнять основные нормативные упражнения
3. выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений
4. проявлять интерес к занятиям физической культуры;
5. уметь взаимодействовать в команде.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	0,25	0,75	
2.		Стойки и перемещения. Учебная игра.	0,25	0,75	
3.		Нижняя прямая подача. Подача на точность.	0,25	0,75	
4.		Нижняя боковая подача.	0,25	0,75	
5.		Верхняя прямая подача	0,25	0,75	
6.		Развитие координации. Учебная игра.	0,25	0,75	
7.		Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	0,25	0,75	
8.		Приёмы и передачи мяча	0,25	0,75	
9.		Верхняя передача мяча	0,25	0,75	
10.		Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	0,25	0,75	
11.		Приемы мяча.	0,25	0,75	
12.		Прием мяча с падением.	0,25	0,75	
13.		Групповые и командные действия в	0,25	0,75	

		нападении. Учебная игра.			
14.		Блокирование групповое	0,25	0,75	
15.		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	0,25	0,75	
16.		Взаимодействия защитников между собой.	0,25	0,75	
17.		Взаимодействия защитников со страхующими	0,25	0,75	
18.		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	0,25	0,75	
19.		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	0,25	0,75	
20.		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	0,25	0,75	
21.		Индивидуальные и групповые действия нападения.	0,25	0,75	
22.		Индивидуальная тактика подач.	0,25	0,75	
23.		Индивидуальная тактика передач мяча.	0,25	0,75	
24.		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	0,25	0,75	
25.		Тактика нападающего удара.	0,25	0,75	
26.		Тактика нападающего удара с переводом в линию.	0,25	0,75	
27.		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	0,25	0,75	
28.		Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	0,25	0,75	
29.		Защитные действия (блоки, страховки).	0,25	0,75	
30.		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	0,25	0,75	
31.		Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	0,25	0,75	
32.		Взаимодействия нападающего и пасующего.	0,25	0,75	
33.		Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	0,25	0,75	

34.		Командные действия в защите	0,25	0,75	
35.		Индивидуальные действия против группового блока.	0,25	0,75	
36.		Игра по правилам с заданием	0,25	0,75	
37.		Общефизическая подготовка Названия упражнений. техника выполнения.	0,25	0,75	
38.		Беговая подготовка, отжимания от пола ,приседания с партнером, пресс подъем корпуса и ног «книжка»	0,25	0,75	
39.		Специальная физическая подготовка Упражнения.	0,25	0,75	
40.		Упражнения на специальную скоростную выносливость, работа со скакалкой.	0,25	0,75	
41.		Физическая подготовка. Бег, метание мяча на дальность, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,25	0,75	
42.		Физическая подготовка. Упражнения для мышц пресса. Эстафеты, челночный бег, прыжки в длину с места.	0,25	0,75	
43.		Физическая подготовка. Челночный бег, наклоны вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, подъем туловища из положения лежа на спине.	0,25	0,75	
44.		Физическая подготовка. Упражнения в парах, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, бег на 30,60 метров.	0,25	0,75	
45.		Физическая подготовка. Прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, подъем туловища из положения лежа.	0,25	0,75	
46.		Физическая подготовка. Бег, метание мяча на дальность, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,25	0,75	
47.		Физическая подготовка. Метание мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед, прыжки в длину с места, челночный бег.	0,25	0,75	
48.		Физическая подготовка. Упражнения для мышц пресса. Эстафеты, челночный бег, прыжки в длину с места.	0,25	0,75	
49.		Физическая подготовка. Упражнения в парах, подтягивание на высокой и	0,25	0,75	

		низкой перекладинах, бег на 30,60 метров.			
50.		Физическая подготовка. Бег, метание мяча на дальность, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,25	0,75	
51.		Физическая подготовка. Упражнения для мышц пресса. Эстафеты, челночный бег, прыжки в длину с места.	0,25	0,75	
52.		Физическая подготовка. Прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, подъем туловища из положения лежа.	0,25	0,75	
53.		Физическая подготовка. Упражнения в парах, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, бег на 30,60 метров.	0,25	0,75	
54.		Физическая подготовка. Бег, метание мяча на дальность, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,25	0,75	
55.		Физическая подготовка. Прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, подъем туловища из положения лежа.	0,25	0,75	
56.		Физическая подготовка. Рывок гири 16 кг, прыжок в длину с места, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,25	0,75	
57.		Физическая подготовка. Метание мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед, прыжки в длину с места, челночный бег.	0,25	0,75	
58.		Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	0,25	0,75	
59.		Стойки и перемещения. Учебная игра.	0,25	0,75	
60.		Нижняя прямая подача. Подача на точность.	0,25	0,75	
61.		Нижняя боковая подача.	0,25	0,75	
62.		Верхняя прямая подача	0,25	0,75	
63.		Развитие координации. Учебная игра.	0,25	0,75	
64.		Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с	0,25	0,75	

		волейболом. Судейство.			
65.		Приёмы и передачи мяча	0,25	0,75	
66.		Верхняя передача мяча	0,25	0,75	
67.		Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	0,25	0,75	
68		Приемы мяча.	0,25	0,75	
69		Прием мяча с падением.	0,25	0,75	
70.		Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	0,25	0,75	
71		Блокирование групповое	0,25	0,75	
72		Итоговое занятие. Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124.	0,25	0,75	
Итого			**72 часа**		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс

УМК программы состоит из трех компонентов:

- учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- система средств обучения
- система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагога по проведению занятий, по вопросам обучения хоккею с шайбой;

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);

- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, тестирование и пр.)

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в

локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость:

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-18 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высоки
1	Скоростные	Бег 30м	7 8 9 10	7.5 7.1 6.8 6.6	7.3-6.2 7.0-6.0 6.7-5.7 6.5-5.6	5.6 5.4 5.1 5.0	7.6 7.3 7.0 6.6	7.5-6.4 7.2-6.2 6.9-6.0 6.5-5.6	5.8 5.6 5.3 5.2
2	Координационные	Челночный бег 3х10	7 8 9 10	11.2 10.4 10.2 9.9	10.8- 10.3 10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9.0	9.9 9.1 8.8 8.6	11.7 11.2 10.8 10.4	11.3- 10.6 10.7- 10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 9.7 9.3 9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7 8 9 10	100 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 165 175 185	90 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 155 160 170
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7.5 7.5 8.5	2 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11.5 12.5 13.0 14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	 2 3 3 4	 4-8 6-10 7-11 8-13	 12 14 16 18

Список литературы:

1. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
2. Костяев В. А.Методика подготовки судей по флорболу. Архангельск-2005.
3. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
4. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986.
5. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
6. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
7. *6Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
8. 7.Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. *Ашмарина*/ М., Просвещение, 1990.
9. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)./Под ред. *В.А.Костяева*. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
10. *Яковлев В.* Игры для детей. – М., ФиС, 1975.