

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №80

Принято решением
Педагогического совета
Протокол №1
От «31» августа 2022г.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №80
З.М.Меньшенина
Приказ №100 от «31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Банников Дмитрий Вадимович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	4
1.3.	Планируемые результаты.....	4

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Учебный план	5
2.2.	Календарный учебный график	5
2.3.	Рабочие программы.....	7
2.4.	Методические материалы	16

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1.	Формы аттестации	17
3.2.	Оценочные материалы.....	17
3.3.	Список литературы	20

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный

навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1.3.Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 его роль и значение в жизнедеятельности человека,

— представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Пионербол»	7-10 лет	68	5	63
2	«Волейбол»	11-18 лет	68	5	63
Итого по программе:			136	10	126

2.2. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком
МАОУ СОШ №80 на 2022-2023 учебный год:

1.Начало учебного года – 1 сентября 2022года

Окончание учебного года – 31 мая 2023 года

2.Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 учебные недели

2-11 классы – 34 учебные недели

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

1 четверть – с 02.09.2022 по 28.10.2023г. (8 учебных недель)

2 четверть – с 07.11.2022г по 30.12.2023г. (8 учебных недель)

3 четверть – с 09.01.2023г. по 24.03.2023г (10 учебных недель, 1 класс - 9 учебных недель)

4 четверть – с 03.04.2022г по 31.05.2023г (9 учебных недель)

4. Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы: с 29.10.2019г. – 06.11.2021г (10 календарных дней)

Зимние каникулы: с 31.12.2019г по 08.01.2022г (13 календарных дней)

Весенние каникулы: с 25.03.2020г по 02.04.2022г (9 календарных дней)

Летние каникулы: июнь, июль, август не менее 12 недель.

5. Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября - День народного единства;

31 декабря, 1- 8 января - Новогодние каникулы;

23 февраля - День защитника Отечества;

24 февраля – выходной день,

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

8-9 мая - День Победы;

6. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Сроки проведения промежуточной аттестации - с 22 по 31 мая 2022г.

2.3. Рабочая программа

Рабочая программа по курсу «Пионербол»

Программа разработана для детей 6,5-10,5 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1,5 часа.

Курс рассчитан на 68 часов (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 63)

1. Учебно-тематический план по курсу «Пионербол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Практ.	Теор.
1.	ИОТ № 046. ИОТ № 053. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	0	1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	1	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	1	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	1	
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	1	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	1	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	1	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	1	
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	1	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	1	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	1	
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	1	
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1	1	

	Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом			
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
22.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1		1
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	1	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	1	
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	1	
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	

33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	1	
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	1	
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	1	
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	1	
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	1	
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	1	
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1	1	
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1		1
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	1	
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-	1	1	

	тренировочная игра.			
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	1	
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	1	
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1	1	
58.	Действия игроков в защите.	1		1
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. Формирование навыков командных действий	1	1	
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1	1	
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	1	
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1	1	
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	1	
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	1	
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1		1
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1	1	
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	1	
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	1	
	Итого:	68	63	5

2. Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и

разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Рабочая программа по курсу
«Волейбол»**

Программа разработана для детей 10,5-18 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1,5 часа.

Курс рассчитан на 68 часов (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 63)

**1. Учебно-тематический план по курсу
«Волейбол»**

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
3.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
4.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	
6.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
8.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
9.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
10	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
11	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
12	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
13	Нижняя прямая	2	2	
14	Верхняя прямая	2	2	
15	Учебная игра Волейбол	2	2	
16	Подача в прыжке	2	2	
17	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
18	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
19	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
20	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
21	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
22	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
23	Учебная игра Волейбол	2	2	
24	Одиночное блокирование	2	2	
25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
26	Страховка при блокировании	2	2	
27	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
29	Групповые тактические действия в нападении,	2	2	

	защите			
30	Учебная игра Волейбол	2	2	
31	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
32	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	
34	Игры развивающие физические способности	2	2	
35	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
36	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
37	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	68	63	5

2.Содержание программы.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполняя предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины

площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

2.4. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации.

Знание правил игры.

Соревнования различного уровня.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки и		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1

	2.Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
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/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
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.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

3.3. Список литературы.

- 1.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
- 2.Справочник учителя учителя физической культуры.
- 3.Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430467

Владелец Меншенина Жанна Михайловна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025