

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №2
от «15»03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Октябрьская СОШ

Е.Т.Рудюк

Приказ №66

«16»03.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Тип программы: общеобразовательная

общеразвивающая

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 13-17 лет

Составитель: Москаль Александр Игоревич

Должность: педагог дополнительного образования

с. Октябрьское
Ленинский район
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является *модифицированной* и разработана на основе программы «Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г. и с учетом следующей нормативно-правовой базы: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

(в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»

(в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204

«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации

от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным

программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474

«О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р

«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04
- «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06

«Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устава МБОУ Октябрьская СОШ Ленинского района, Республики Крым

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МБОУ Октябрьская СОШ Ленинского района, Республики Крым

Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом юным волейболистам. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Новизна заключается в том, что в программе впервые систематизированы средства и методы спортивно-физкультурной деятельности, обоснованно распределение средств и методов в соответствии с психофизическими особенностями развития школьников. Данная программа включает в себя комплексное ознакомление с таким видом спорта как волейбол.

Отличительные особенности программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

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

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 13-17 лет. Набор детей в группу свободный, принимаются все желающие. Учащимся необходимо иметь заключение врача о допуске к занятиям.

Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Объем и срок усвоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

количество часов в год 72 – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Уровень программы – стартовый - развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни

Форма обучения - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

Особенности организации образовательного процесса Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный, разновозрастной; в течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Организация образовательного процесса предполагает:

- Дифференцированный подход (учёт индивидуальных способностей, физических и психологических особенностей)
- Регулирование темпа занятий с учётом утомляемости детей.
- Связь занятий волейболом с жизнью. Благодаря активному участию детей в школьных, районных, республиканских соревнованиях, наблюдению за техникой команд из разных городов, расширению кругозора

Режим занятий Общее количество часов в год составляет 72 часа. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – один академический час (45 минут) с перерывом 15 минут. Обучение проходит в группе численностью до 20 человек. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Октябрьская СОШ, включая каникулярное время.

Цель и задачи программы

Цель программы – ознакомление и подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации. Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- воспитывать физическую культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;

- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, в группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	6	14	Техническая подготовка (ТП)
3	Техника нападения	10	2	8	Тактическая подготовка (ТП)
4	Игра по правилам с заданием	10	2	8	Специальная физическая подготовка (СФП)
5	Обучение технике перемещения и передач мяча .	12	2	10	Тактическая подготовка (ТП)
6	Игра по правилам с заданием	16	2	14	Контрольно-оценочные и переводные испытания
7	Итоговое занятие	2		2	Беседа.
	Всего:	72	15	57	

Содержание программы

Тема 1 Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правилами поведения в спортивном зале. История развития волейбола.

Практика Игры на знакомство.

Форма контроля. Беседа.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

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

Тема3. Техника нападения

Теория: Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча.

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Тема 4. Игра по правилам с заданием

Теория. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)(Подвижные игры. Эстафеты).

Тема 5. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Tактическая подготовка (TП)

(Tактика подач. Tактика передач. Tактика приёмов мяча). Kонтрольно-оценочные и переводные испытания

Тема 6. *Игра по правилам с заданием* *Теория:* Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи

мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания

Тема 7 Итоговое занятие.

Практика: Учебная игра в волейбол.

Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся с учетом возраста;
- Уровень освоения техники.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

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	сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2.Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3.Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

4.Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток,

Информационное обеспечение. Для занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Международный образовательный портал МААМ, образовательная социальная сеть nsportal.ru)

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое образование по специальности «Физическая культура», знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей. Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Методическое обеспечение программы включает в себя: методическую литературу и методические материалы, разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (планы-конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий). Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; -тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы - перекладины мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; -гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины мячи;	контрольные нормативы по СФП

<p>4. Техническая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.</p>	<p>-волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента</p>	<p>- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра; - помощь в су действе.</p>
	<p>- работа по станциям; - самостоятельны е занятия; - тестирование; - турнир.</p>			
<p>5. Тактическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельны е занятия; -тестирование; - турнир.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.</p>	<p>- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента</p>	<p>-контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра;</p>

<p>б. Контрольные испытания</p>	<p>Практикум: - самостоятельны е занятия; -тестирование;</p>	<p>- карточки с заданием.</p>	<p>- скакалки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; -перекладины - мячи;</p>	<p>-контрольные нормативы; - помощь в су действе.</p>
---	--	-----------------------------------	---	---

Формы аттестации

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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 контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя

руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При

передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и

качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки,

зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно- тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с

заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М,1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

Для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

Для родителей :

1. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт.1982.

Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.top-personal.ru/issue.html?380>
- 2.<http://doc4web.ru/pedagogika/distancionnie-tehnologii-v-usloviyah-reformirovaniya- sistemi-obr.html>

3.<http://dtraining.web-3.ru/introduction/okandbaddo/>

4.<https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnye-formy-distantcionnogo-obucheniya-i-spetsifika-ih-primeneniya-v-informatsionno-obrazovatelnoy-srede/viewer>

Дополнительная литература

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.,1981. - 152 с.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей

обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Промежуточный контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную

выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий: игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без

подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны б.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны

б. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.

3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на

нападающего у сетки.

1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краяхсетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия(их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков,выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все тризоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2). ***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.

2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнеешего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в

«ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2

страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия свходящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком

«линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Конспект
секционного занятия по волейболу
для учащихся

Инструктор по физической культуре

Задачи тренировки:

Образовательные:

- обучать технике перемещений;
- приему и передаче мяча;
- верхней прямой подачи;
- нападающему удару;
- блокированию мяча;
- сочетанию технических приемов в игре в волейбол.

Коррекционно – развивающие:

Развивать быстроту, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, игровое мышление.

Воспитательные:

Воспитывать коллективизм, самостоятельность и активность.

Тип тренировки: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, мячи для шейпинга, теннисные мячи

Время проведения:

Дата проведения:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть 15 минут		
1. Построение, сообщение задач тренировки.	1 мин	Обратить внимание на готовность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность.
2. Бег: 1) равномерный; 2) с высоким подниманием бедра; 3) с захлестыванием голени; 4) приставными шагами левым (правым) боком; 5) с ускорением.	2 мин	Следить за дыханием при выполнении упражнений и во время паузы между ними правильную осанку, работой рук и постановкой стоп.
3. Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках; 3) перекатом с пятки на носок.	1 мин	Обратить внимание на осанку, правильное положение рук; сгибать кисти и пальцы, выполнять круговые движения кистями рук.
4. Комплекс ОРУ в парах: 1) И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь руки согнуты. Опираясь ладонями, поочередно сгибать и разгибать руки. 2) И.п. – стоя лицом друг к другу. Отведение и приведение (поднимание в стороны и опускание) рук с сопротивлением партнера. 3) И.п. – стоя лицом друг к другу руки вперед. Разведение рук в стороны с сопротивлением. 4) И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, руки на плечи друг другу. Пружинящие наклоны вперед с дополнительной помощью партнера.	8 мин 10 раз каждой рукой 8 раз 8 раз 10-12 раз 6 раз в каждую сторону	При выполнении комплекса упражнений разминки интервал - 3 шага. Сопротивление, оказываемое на партнера средней интенсивности. Движения выполняются по максимальной амплитуде. Наклоны выполнять глубокие до положения угла 90°.

<p>5) И. п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, взявшись под руки. Первый наклоняется в сторону, второй сопротивляется, затем первый выпрямляется, а второй оказывает сопротивление</p> <p>6) И.п. – тоже, но упираясь, лопатками друг в друга. Приседы.</p> <p>7) И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на пояс партнера. Поочередные прыжки с помощью партнера.</p>	<p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>каждый</p>	<p>Приседы выполнять с плотно прижатыми лопатками друг друга.</p> <p>Прыжки выполняются вверх.</p>
<p>5. Подкачка (силовые упражнения)</p> <p>1) сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах;</p> <p>2) армейский пресс;</p> <p>3) приседания.</p>	<p>3 мин</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Силовые упражнения выполнять индивидуально.</p>
<p>II. Основная часть 40 минут</p>		
<p>1. Перемещения:</p> <p>- бег к сетке, остановка двойным шагом или скачком, поворот и имитация 2 передачи;</p> <p>- бег из зоны 1 и 5 в зону 6 остановка и поворот к сетке.</p> <p>2. Прием и передача мяча:</p> <p>- прием мяча снизу двумя руками у стены на месте и в движении приставными шагами;</p> <p>- прием мяча сверху двумя руками у стены на месте и в движении приставными шагами;</p> <p>- чередование передач: в стену, над собой и поворот кругом, в стену спиной, поворот кругом и передача в стену;</p>	<p>3 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>При повороте налево правая нога впереди</p> <p>Задание выполнять с двух сторон площадки.</p> <p>Ученики располагаются вдоль стен. Руки одновременно выносятся вперед-вниз. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти рук соединены и опущены вниз. Руки в суставах закреплены.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - многократные передачи над собой, в парах, чередуя высоту; - прием мяча снизу в парах; - верхняя и нижняя передача мяча в парах; - чередование передач в парах: над собой, поворот кругом и передача спиной; - передачи мяча на точность через сетку в зону 2, 4, 6 	5 мин	<p>Высота передачи над собой 0,5-2м.</p> <p>Подбросить мяча вверх и не сильным ударом направить его партнеру. Партнер принимает мяч снизу.</p>
<p>3. Подвижная игра «Лапта волейболистов»</p>	5 мин	<p>Принимающие игроки находятся в зонах, а подающие – за линией подачи. Первый игрок подает мяч условным способом (верхней или нижней прямой подачей) на сторону противника, а сам бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подавший мяч, бежит по кругу, а как только он вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Затем, играющие меняются ролями и игра повторяется. Победитель определяется по общему и наибольшему количеству выполненных передач.</p>
<p>4.Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача из-за лицевой линии по заданию; - упражнение в подачах: из 5 подач – 3 правильных 	5 мин	<p>В и.п. игрок стоит лицом к сетке, держит мяч одной рукой на уровне груди. Ударяющая рука опущена вниз – вперед. При подбрасывании мяча вверх игрок отклоняет туловище назад, а тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу.</p>

<p>5. Нападающий удар: - прямой нападающий удар через сетку по ходу из зон 2 и 4; - нападающий удар из зоны 3.</p> <p>6. Блокирование: - блокирование из зон 2, 3, 4 вдоль сетки блокирования;</p> <p>- блокирование после выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания.</p> <p>7. Двусторонняя игра: - учебно-тренировочная игра «Волейбол в три касания»; - двусторонняя игра в волейбол по действующим правилам.</p>	<p>5 мин 6 x 3 зоны 10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 мин до 15 очков</p>	<p>Ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону, а плечо назад. Завершает движение кисть. Удар по мячу производится с последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх. Заканчивается удар винтообразным движением туловища с выводом руки к противоположному колену.</p> <p>Стоя за лицевой линией, с места подачи игроки выполняют верхнюю прямую подачу. Каждый мысленно дает себе задание, в какую зону попасть и следит за выполнением этого задания</p> <p>Упражнение выполняется из любой точки лицевой линии.</p> <p>Выполняют поточным методом со сменой разыгрывающих игроков.</p> <p>Передача мяча в зону 3 выполняется снизу двумя руками.</p> <p>Находясь у сетки, из стойки волейболиста, игроки выпрыгивают и выносят руки над сеткой. Кисти рук и предплечье напрячь, кисти слегка наклонить вперед.</p> <p>Стоя в парах, через сетку, игроки одновременно выпрыгивают и имитируют ударное движение руками, как при блокировании. Руками не бить по</p>
---	--	---

		<p>сетке, а только чуть наклонить вперед кисти.</p> <p>Также в парах через сетку, один у сетки, другой на трехметровой линии, на противоположной стороне, с мячом.</p> <p>Второй подбрасывает мяч вперед к сетке на высоту 2-3 м и выполняет н/у , первый блокирует этот удар. Блокирующий должен выпрыгнуть напротив нападающего.</p> <p>Засчитываются мячи, забитые только после трех касаний нападающей команды. Выигрывает команда, первой набравшая 3 очка.</p> <p>В двухсторонней игре отрабатываются технические приемы игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор и способы отбивания мяча через сетку; - выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; - взаимодействие игроков передней линии в передаче и нападении; - взаимодействие игроков задней линии в приеме и передаче мяча.
III. Заключительная часть 5 минут		
<p>1. Восстановительные упражнения – аутогенная тренировка</p> <p>2. Подведение итогов тренировки</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Выполняют для расслабления мышц, для снятия эмоционального напряжения в медленном темпе и под музыку.</p> <p>Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших нападающих и защитников. Самостоятельная оценка учениками двусторонней игры.</p>

Календарно-тематическое планирование программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год.

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1	сентябрь		1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2	сентябрь		1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3	сентябрь		1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	

				тактических действий			
4	сентябрь		1	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП	
5	сентябрь		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
6	сентябрь		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7	сентябрь		1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками	Коллективная	тестирование на умение выполнять	

				вперед-вверх		пройденные технические приёмы	
8	Сентябрь		1	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9	сентябрь		1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии	
10	Октябрь		1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно– тренировочная	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	

				игра в волейбол.			
11	октябрь			ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная		
12	октябрь			Приемы мяча.	Коллективная		
13	октябрь			Прием мяча с падением.	Коллективная		
14	октябрь			Блокирование одиночное	Коллективная		
15	октябрь			Блокирование групповое	Коллективная		
16	октябрь			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная		
17	октябрь			Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная		
18	ноябрь			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная		
19	ноябрь			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		

20	ноябрь			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21	ноябрь			Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
22	ноябрь			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная		
23	ноябрь			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
24	ноябрь			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная		
25	декабрь			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
26	декабрь			Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в	Коллективная		

				известном направлении. Учебная игра.			
27	декабрь			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
28	декабрь			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		
29	декабрь			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
30	декабрь			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная		
31	декабрь			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
32	декабрь			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
33	декабрь			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач.	Коллективная		

				Игра.			
34	декабрь			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		
35	декабрь			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		
36	январь	.	1	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	коллективная	групповые тренировки рабочие занятия	
37	январь		1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра. Система игры в защите. Прием подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача	Коллективная	групповые тренировки рабочие занятия	

38	январь		1	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
39	январь		1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировки занятия	
40	январь		1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча сподачи.	Коллективная	групповые тренировки занятия	
41	февраль		1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировки занятия	
42	февраль			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная		
43	февраль			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в	Коллективная		

				зоны 2, 4			
44	февраль			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.	Коллективная	групповые тренировки занятия	
45	февраль			Нападающий удар Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий ударс разбега. Одиночноеблокирование.	Коллективная		
46	февраль			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировки занятия	
47	февраль			Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи	Коллективная		

48	март			Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
49	март			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная		
50	март			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировки ручные занятия	
51	март			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с	Коллективная		

				поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			
52	март			Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи(блок).	Коллективная	групповые трени ровочные занятия	
53	март			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
54	март			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповоеблокирование.	Коллективная		

55	март			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировки	
56	март			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллективная		
57	апрель			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Коллективная		
58	апрель			Система игры в защите «углом вперед».	Коллективная	групповые тренировки	
59	апрель			Совершенствование техники нападающего удара по блоку ваут.	Коллективная		
60	апрель			Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная		
61	апрель			Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировки	

62	апрель			Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
63	апрель			Совершенствование техники нападающего удара поддиагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
64	апрель			Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
65	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
66	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
67	май			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная		
68	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная		
69	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек	Коллективная		

70	май			Совершенствование всех технических приёмов. Сдача контрольных нормативов.	Коллективная		
71	май			Совершенствование всех технических приёмов. Сдача контрольных нормативов.	Коллективная		
72	май			Совершенствование всех технических приёмов. Сдача контрольных нормативов.	Коллективная		

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

План воспитательной работы

Проведение тематических мероприятий, акций внутриучрежденческого уровня

№ п/п	Название мероприятия	Направление	Время проведения	Дата по	Место проведен	Ответственный
п				факт у	ия	
1	Дискуссия- беседа «Дети против террора» ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Правовое направление	Сентябрь,2024		МБОУ Октябрьская СОШ	
2	Беседа «День Флага Республики Крым».	Патриотическое направление	сентябрь,2024		МБОУ Октябрьская СОШ	
3	Спортивный турнир, посвященный Дню народного единства.	Гражданско-патриотическое направление	ноябрь, 2024		МБОУ Октябрьская СОШ	

4	Викторина «Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила!», посвященная Международному дню толерантности	Духовно-нравственное направление	ноябрь, 2024		МБОУ Октябрьская СОШ	
5	Беседа, посвященная Всемирному Дню борьбы	Профилактическое мероприятие	декабрь, 2024		МБОУ Октябрьская СОШ	

	против СПИДа.					
6	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата и Дню Героев Отечества.	Гражданско-патриотическое направление	декабрь, 2024		МБОУ Октябрьская СОШ	
7	Викторина «День Конституции».	Гражданско-патриотическое	декабрь, 2024		МБОУ Октябрьская СОШ	

8	Беседа «Международный день памяти жертв Холокоста», «День снятия блокады города Ленинграда».	Гражданско-патриотическое направление	январь, 2025		МБОУ Октябрьская СОШ	
9	Беседы «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества», «День защитника Отечества».	Гражданско-патриотическое направление	февраль, 2025		МБОУ Октябрьская СОШ	
10	Турнир ко Дню воссоединения Крыма с Россией.	Гражданско-патриотическое направление	март, 2025		МБОУ Октябрьская СОШ	
11	Беседа, посвященная годовщине дня первого полета человека в Космос.	Гражданско-патриотическое направление	апрель, 2025		МБОУ Октябрьская СОШ	

Пронумеровано
Прошнуровано
И скреплено печатью
Листов



Директор

Е.Л. Рудюк



