


**Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Диксонская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей гуманитарного цикла
ТМК ОУ «Диксонская СШ»
Протокол № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ «Диксонская средняя
школа»

Низовцева Д.А.
«20» сентября 2023
Приказ № 01/157

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Ефимов Александр Дмитриевич

Диксон, 2023

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа направлена на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, на формирование универсальных учебных действий. Нормативной базой для разработки программы по организации дополнительного образования являются следующие законодательные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

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

Дополнительная образовательная **программа имеет физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа 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 ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва страны.

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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Актуальность заключается в том, что программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся, разноуровневый подход в организации занятий.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 9-12 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Режим занятий: 1 год обучения: 72 часа, 2 занятия в неделю по 1 часу.

Формы организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

Режим занятий. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------------------------|--|------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1-й год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос, наблюдение |
| | История развития волейбола | 2 | 2 | - | Опрос, тест |
| | Элементарные понятия о волейболе, как игре | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Основные упражнения и технические приемы | 50 | 4 | 46 | Контрольные нормативы |
| 3. | Тактические игры | 6 | 2 | 4 | Соревнование |
| 4. | Двусторонняя игра | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| 5. | Судейская практика | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| Всего: | | 72 | 16 | 56 | |

Содержание учебного плана

1-й год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Теория. Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь волейболиста.

История развития волейбола

Теория. Происхождение волейбола. Истории великих волейболистов.

Элементарные понятия о футболе, как игре

Теория. Основы и правила игры в волейбол. Разметка площадки.

Раздел 2. Основные упражнения и технические приемы

Теория. Техничко-тактические приемы.

Практика. 1) Передачи мяча:

- передача мяча сверху;

- передача мяча снизу.

2) Подачи мяча:

- верхняя прямая подача;

- нижняя прямая подача.

3) Прямой нападающий удар

4) Приём мяча:

- приём мяча снизу двумя руками;
- приём мяча сверху двумя руками.

5) Блокирование атакующих ударов:

- одиночное;
- групповое.

Раздел 3. Тактические игры

Практика. Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

Раздел 4. Двусторонняя игра

Практика. Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

Раздел 5. Судейская практика

Практика. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

– *промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);

– *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявление у занимающихся дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- выработать у детей умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- сформировать умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- выработанные умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- проявление понятия о роли игры в укреплении здоровья.

Предметные результаты:

- сформировано знание истории развития волейбола в России;
- определено значение занятий волейболом для организма человека;
- определена роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- умение определять индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями волейболом;
- умение вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| <i>Пример оформления календарного учебного графика : № п/п</i> | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|--|---------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|--|
| 1 | 2023-2024 год | 15.09.2023 г. | 31.05.2024 г. | 36 | 72 | 72 | Вторник, четверг 16:00-16:40 | первый год обучения – в апреле-мае 2024 года. |

Количество учебных недель в год – 36, месяцев обучения – 9, учебных дней: первый год обучения – 72.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2023 года, окончание учебного года – 30 мая 2024 года.

Сроки летних каникул - с 01 июня по 31 августа.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал; волейбольные мячи - 10 шт.; скакалки – 15 шт.; волейбольная сетка; набивные мячи (2-3 кг) – 10 шт.; гимнастические маты- 10шт, манишки – 20 шт, медицинская аптечка – 1.

Информационное обеспечение:

Ноутбук, мультимедийный проектор, фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Электронные ресурсы представляются следующим образом:

– Ссылка на сайт в целом:

1. Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова:

[Электронный ресурс]. М., 1997-2012. URL: <http://www.msu.ru>.

2. Школа волейбола VOLLEYPLAY

[Электронный ресурс]. Москва., 2012-2022. URL:

<https://volleyplay.ru/info/>

3. Школа волейбола SUNVOLLEY

[Электронный ресурс]. Москва.,2015-2023. URL: <https://sunvolley.ru/>

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ефимовым Александром Дмитриевичем, имеющим опыт работы в физкультурно - спортивном направлении 1 год, имеющим средне-профессиональное педагогическое образование, «Астраханский социально – педагогический колледж» по специальности физическая культура

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов – приложение №1), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Оценочные материалы

Оценивание по освоению содержания программы осуществляется по уровням – *высоким, средним и низким, согласно приведенным нормативам:*

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|-------|--|-------------|-----------|
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

Технико-тактическая подготовка.

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|-------|---|----------|---------|
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) | 3 | 2 |

Предполагаемые результаты и способы их проверки.

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

| <i>Этап</i> | <i>Сроки</i> | <i>Цель контроля</i> | <i>Формы</i> | <i>Методы</i> | <i>Уровни</i> |
|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|

| | <i>контроля</i> | | <i>контроля</i> | <i>контроля</i> | <i>оценочных критериев</i> |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|------------------------------|
| <i>Текущий контроль</i> | В течение учебного года | Выявление уровня освоения темы, раздела | Тестирование, физические упражнения, соревнования | Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы | Высокий Средний Низкий |
| <i>Промежуточный контроль</i> | В конце учебного года | Выявление уровня освоения части программы | Контрольные нормативы | Карты результатов физической и технической подготовки | Высокий Средний Низкий |
| <i>Итоговый контроль</i> | По окончании реализации программы | Выявление уровня освоения программы | Контрольные нормативы Соревнование | Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации | Высокий Средний Низкий |

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки занимающихся, функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, спортивные игры, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами. В конце учебного курса проводится спортивный праздник.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы - обеспечение программы методическими видами продукции - указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и индивидуальные методы обучения; индивидуальный учебный план, если это предусмотрено локальными документами организации (п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 47ФЗ N 273).

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

– **особенности организации образовательного процесса:** очная;
– **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой,) **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация);

– **формы организации образовательного процесса:** групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции спортивного профиля деятельности

– **формы организации учебного занятия:** игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование

– **педагогические технологии:** групповое обучение, развивающее обучение, игровая деятельность, здоровьесберегающая деятельность;

– **алгоритм учебного занятия:**

1. Подготовительная часть:

- построения, перестроения
- упражнения в ходьбе
- упражнения в беге
- комплекс ОРУ

2. Основная часть:

- подготовительные упражнения
- подводящие упражнения
- тактические взаимодействия
- игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на дыхание
- упражнения на расслабление
- упражнения на развитие физических качеств

– **дидактические материалы** – задания, упражнения

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать *наглядные пособия* следующих видов:

– схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты.);

– картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);

– смешанный (видеозаписи.);

– дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения.);

– обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты);

– учебники, учебные пособия, журналы, книги;

– тематические подборки упражнений, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей,

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 6.

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 (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 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 6. 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.

2.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Тема занятий | Элементы содержания |
|---|--------------|---------------------|
|---|--------------|---------------------|

| п/п | | |
|---|---|--|
| Раздел 1. Основы знаний – 8 ч. | | |
| 1,2 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по волейболу. | Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь волейболиста. |
| 3,4 | История развития волейбола. | Происхождение волейбола. Истории великих волейболистов. |
| 5,6 | Элементарные понятия о волейболе, как игре. | Основы и правила игры в волейбол. Разметка площадки. |
| 7,8 | Основные упражнения и технические приемы. | Технико-тактические приемы. |
| Раздел 2. Основные упражнения и технические приемы – 48 ч. | | |
| Передачи мяча -10 ч. | | |
| 9,10 | Передача мяча сверху | Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 |
| 11,12 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |
| 13,14 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |
| 15,16 | Передача мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках |
| 17,18 | Передача мяча снизу | Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену. |
| Подачи мяча -12 ч. | | |
| 19,20 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах |

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность. |
| 21,22 | Верхняя прямая подача мяча | <p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи с выходом на приём |
| 23,24 | Верхняя прямая подача мяча | <p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность |
| 25,26 | Верхняя прямая подача мяча | <p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок |
| 27,28 | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно – тренировочная игра. |
| 29,30 | Нижняя прямая подача мяча. | <ul style="list-style-type: none"> - подачи в парах - подачи через сетку - подачи по зонам - подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга |
| Прямой нападающий удар – 12 ч. | | |
| 31,32 | Техника прямого нападающего удара | <p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | | - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах |
| 33,34 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах |
| 35,36 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар: - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча |
| 37,38 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи |
| 39,40 | Техника прямого нападающего удара | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра. |
| 41,42 | Закрепление техники приемов, передач, нападающего удара. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар |
| Прием мяча – 8 ч. | | |
| 43,44 | Приём мяча снизу двумя руками | Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | | - приём мяча после набрасывания через сетку. |
| 45,46 | Прием мяча сверху двумя руками. | Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку. |
| 47,48 | Приём мяча, отражённого сеткой. | Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком |
| 49,50 | Прием мяча сверху. | Отбивание кулаком через сетку. |
| Блокирование атакующих ударов -8 ч. | | |
| 51,52 | Одиночное блокирование. | Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон |
| 53,54 | Групповое блокирование. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |
| 55,56 | Страховка при блокировании. | Страховка при блокировании |
| Раздел 3. Тактические игры -6 ч. | | |

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| 57,58 | Тактические игры | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| 59,60 | Тактические игры | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 61,62 | Тактические игры | Командные тактические действия в нападении, защите |
| Двухсторонняя учебная игра – 6 ч. | | |
| 63-68 | Двухсторонняя учебная игра | Учебная игра с установленными задачами на игру. |
| Судейская практика – 4 ч. | | |
| 69-72 | Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры. |

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Тактика волейбола. Амалин М. Е. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.стр.92.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 9.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.