

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 09.06.2021 № 96

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-14 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ларина Татьяна Александровна

Пояснительная записка.

Направленность – программа «Волейбол» имеет спортивную направленность и предполагает начальный уровень усвоения.

Актуальность заключается в том, что с момента своего "изобретения" игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает одно из первых мест во всем мире.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии (зоны 1,6,5). Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового

состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

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

Отличительные особенности программы. Программа раскрывает понятие о компонентах содержания и деятельности волейболистов. Она предусматривает воспитание общих и специальных физических качеств занимающихся, приобретение знаний об основах волейбола посредством всесторонней теоретической подготовки, овладение техническими приемами игры и тактическими взаимодействиями.

- ОФП (общая физическая подготовка).
- СФП (специальная физическая подготовка).
- Техника - комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.
- Тактика - метод ведения игрового процесса.

Первая часть программы является подготовительной. По мере овладения занимающимися умениями, навыками и теоретическими знаниями, что соответствует содержанию второй части программы, необходимо приступать к их реализации в соревнованиях между школ. Особенности возрастной группы, которой адресована программа. В группе первого года обучения 12-18

человек. Состав постоянный. В группу принимаются люди, желающие тренироваться и повышать свой игровой уровень. Программа разработана и реализуется для подростков.

Адресат программы – учащиеся 4-8 классов

Объем и срок реализации программы - программа ориентирована на детей 11-14 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 часа в год, 288 часов.

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к самовыражению через овладение основными приемами игры в волейбол.

Достигаются указанные цели через решение следующих задач:

Обучающие:

- развитие интереса к волейболу;
- формирование правильных умений и навыков при игре в волейбол;
- расширение теоретических знаний, необходимых для успешной игры

Развивающие:

- развивать стойкий характер;
- развивать логическое, критическое мышление
- развивать умение работать в команде
- развивать дисциплинированность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитание навыков здорового образа жизни;
- содействие социальной адаптации ребенка к коллективу;
- привитие правильных навыков к общественно полезному труду;
- формирование привычки к взаимопомощи
- воспитание ответственности и взаимовыручки
- воспитание чувства товарищества и коллективизма, смелости, силы воли и стремлению к победе.

Условия реализации программы-

Условия набора и формирования групп – участниками программы являются учащиеся 4-8 классов, посещающие общеобразовательную школу. Учащиеся принимаются на основе заявления родителей.

Количество детей в группе:

1 год обучения - 15 человек

2 год обучения - 12 человек

Особенности организации образовательного процесса – на первом году обучения учащиеся осваивают общие принципы волейбольной игры, включая тактику и приемы, а на последующем году осваиваются практические приёмы игры в волейбол.

Формы проведения занятий:

- *учебно-тренировочное занятие* - базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке школьников.

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре.

- *турнир* – по усвоению основных тактических приемов группой учащихся, происходит переход в турнирную форму проведения занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- *фронтальная* – при изложении теоретических правил

- *групповая* – в играх, в то время как на втором году обучения используется турнирная таблица, что аналогично групповой форме работы с детьми.

- *индивидуальная* – ведется индивидуально с игроком, прорабатывая определённый элемент игры.

Приемы и методы обучения:

- Словесный (инструктаж по т/б, правила игры, рассмотрение интересующих вопросов);

- Наглядный (наглядные пособия, фоторепортаж);
- Практический (техника и тактика игры);
- Игровой (соревнования, тренировка, ситуационные задачи).

Материально-техническое обеспечение

-схемы по расстановке полевых игроков в момент атаки или защитных действий;

- плакаты с тактическими разработками;

-видеоматериалы;

-волейбольные мячи;

- волейбольная сетка;

- волейбольная амуниция.

Планируемые результаты.

К концу обучения первого года воспитанники будут уметь/знать/иметь:

- представление о существующих видах спорта;
- названия волейбольных терминов.
- историю развития волейбола спорта в мире и России;
- общие основы волейбола;
- научить распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- навыки технической подготовки волейболиста;
- техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- технику верхних передач;
- технику передач снизу;
- технику верхнего приема мяча;
- технику нижнего приема мяча;
- технику подачи мяча снизу;
- технику нападающего удара
- технику блока

К концу обучения второго года воспитанники будут уметь/знать/иметь:

- играть по правилам;
- технику верхней прямой подачи мяча;
- технику нападающего удара;
- навыки судейства;
- управлять своими эмоциями;
- методы тестирования при занятиях волейбола;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

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.
- играть по правилам;

- подавать подачу за лицевой линией;

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие в районных волейбольных соревнованиях.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Правила игры в волейбол	4	2	2	Практические задания
3	Общая и специальная подготовка	34	4	30	Сдачи нормы ОФП
4	Техника и тактика игры	30	4	26	Практические задания
5	Техника приема и защиты	30	4	26	Практические задания
6	Техника нападения	26	4	22	Устный опрос
7	Соревнования, игры	15	2	13	Сдачи нормы ОФП
8	Итоговое занятие	3	1	2	Итоговые соревнования
	Итого	144	22	122	

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос
2	Правила игры	3	2	1	Практические задания
3	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Сдачи нормы ОФП
4	Основы техники игры. Верхняя и нижняя передача мяча	27	1	26	Практические задания
5	Техника атакующих действий	24	4	20	Практические задания
6	Тактика игры	25	1	24	Сдачи нормы ОФП

7	Соревнования	20	5	15	Сдачи нормы ОФП
8	Игровая практика	11	1	10	Сдачи нормы ОФП
9	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	Итоговые соревнования
	Итого	144	17	127	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	29.05.22	36	144	2 занятия по 2 часа
2 год	01.09.22	31.05.23	36	144	2 занятия по 2 часа

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 09.06.2021 № 96
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2021.08.30 18:37:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Волейбол»
Возраст обучающихся 11-14 лет
1 год обучения**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ларина Татьяна Александровна

Санкт-Петербург
2021 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года

обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, а также желающие прошлых лет, оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Задачи:

Обучающие – закрепить полученные знания по правилам игры в волейбол, обучить командной игре.

Развивающие – развитие физической выносливости, координации и общей физической выносливости.

Воспитательные – воспитание чувства ответственности, отзывчивости, формирование социально значимых черт личности.

Планируемые результаты.

К концу обучения первого года воспитанники будут уметь/знать/иметь:

- представление о существующих видах спорта;
- названия волейбольных терминов.
- историю развития волейбола спорта в мире и России;
- общие основы волейбола;
- научиться распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- навыки технической подготовки волейболиста;
- техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- технику верхних передач;
- технику передач снизу;
- технику верхнего приема мяча;
- технику нижнего приема мяча;
- технику подачи мяча снизу;
- технику нападающего удара;

- технику блока;

Личностные результаты освоение программы 1 года обучения:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- создание установки на игру «до конца».

Метапредметные результаты освоение программы 1 года обучения:

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

Предметные результаты освоение программы 1 года обучения:

- будут знать о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- знать технику всех элементов в волейболе.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение товарищеских матчей.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Название темы и занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие Техника безопасности	2
2.	Правила игры. Подвижные игры.	2
3.	Учим зоны на поле. Эстафеты спорта. Расстановка на поле.	2
4.	Передача сверху	2
5.	Передача снизу	2
6.	Нижняя и верхняя передача	2

7.	Нижняя и верхняя передача	2
8.	Элементы нападающего удара	2
9.	Нападающий удар	2
10.	Нападающий удар	2
11.	Нападающий удар	2
12.	Обоюдная защита. Подача	2
13.	Обоюдная защита. Подача	2
14.	Защита. Нападающий удар. Подача	2
15.	Волейбольная расстановка	2
16.	Волейбольная расстановка	2
17.	Волейбольная расстановка	2
18.	Волейбольная расстановка	2
19.	Волейбольная расстановка	2
20.	Волейбольная расстановка	2
21.	Волейбольная комбинации	2
22.	Волейбольная комбинации	2
23.	Волейбольная комбинации	2
24.	Волейбольная комбинации	2
25.	Подача. Нападающий удар.	2
26.	Подача. Нападающий удар.	2
27.	Подача. Нападающий удар.	2
28.	Подача. Нападающий удар.	2
29.	Подача. Нападающий удар.	2
30.	Играем в волейбол.	2
31.	Играем в волейбол.	2
32.	Играем в волейбол.	2
33.	Играем в волейбол	2
34.	Играем в волейбол.	2
35.	Разбираем технику нападающего удара	2
36.	Разбираем технику нападающего удара	2
37.	Разбираем технику нападающего удара	2
38.	Блок – что это? Нападающий удар.	2
39.	Блок, для чего он нужен? Нападающий удар	2
40.	Блок и атака	2
41.	Блок. Атака. Приём.	2
42.	Блок. Атака. Приём.	2
43.	Техника приёма атаки	2
44.	Техника приёма атаки	2
45.	Техника приёма атаки	2
46.	Техника приёма атаки	2
47.	Пасс. Техника пасса.	2

48.	Пасс. Техника пасса.	2
49.	Для чего нужен пасс? Атака.	2
50.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
51.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
52.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
53.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
54.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
55.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
56.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
57.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
58.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
59.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
60.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
61.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
62.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
63.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
64.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
65.	Приём. Пасс. Нападение. Блок.	2
66.	Техничка - на удержание мяча в три касания	2
67.	Техничка - на удержание мяча в три касания	2
68.	Техничка - на удержание мяча в три касания	2
69.	Техничка - на удержание мяча в три касания	2
70.	Соревнования по волейболу	2
71.	Соревнования по волейболу	2
72.	Итоговое занятие	2
Итого: 144ч.		

Содержание программы

Раздел №1. Вводное занятие. Волейбол.

Теория. Основные требования к ОТ и ТБ. Форма одежды. Гигиена и самоконтроль.

Практика. Учащиеся тренируют ОФП. В игровой форме запоминают название зон на площадке.

Раздел №2 .Правила игры в волейбол.

Теория. Состав команды в мини-волейболе. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.

Практика. Отработка приемов мяча сверху и снизу. Бег с высокого старта.

Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «эстафета с бегом».

Раздел № 3. Общая и специальная подготовка.

Теория. Характеристика основных умений для достижения спортивного мастерства. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Отработка приемов мяча сверху и снизу. Бег с высокого старта. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног. Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места. Перекаты в группировке лежа на спине. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «эстафета с бегом».

Раздел № 4. Техника и тактика игры.

Теория. Разучивание расстановки игроков на площадке по схеме «угол вперед» и «угол назад».

Практика. Передача мяча сверху в прыжке, назад, боком. Передача мяча снизу назад и боком.

Раздел № 5. Техника приема и защиты.

Теория. Разучивание расстановки игроков, особенности защиты в волейболе.

Практика. Прием мяча снизу при подаче соперника. Прием мяча сверху при подаче соперника. Выбор места в защите при атакующих действиях соперника.

Раздел № 6. Техника нападения.

Теория. Индивидуальные действия нападающих. Взаимодействие нападающих и пасующих игроков. Объяснение на схемах страхующих действий игроков при постановке блока и нападающем ударе.

Практика. Отработка блокирующих действий. Нападающий удар из всех зон площадки. Отработка «наброса» и удара мяча при подаче сверху.

Раздел № 7. Соревнования, игры.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой доврачебной медицинской помощи (при ушибах, вывихах, растяжениях).

Практика. Участие в районных и городских играх.

Раздел № 8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся будут:

1. уметь играть в команде;
2. уметь контактировать и принимать групповые решения;
3. выполнять комплекс ОРУ;
4. стремиться к самореализации.

Личностные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 09.06.2021 № 96
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2021.08.30 18:37:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Волейбол»
Возраст обучающихся 12-15 лет
2 год обучения**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ларина Татьяна Александровна

Санкт-Петербург
2021 г.

Особенности организации образовательного процесса второго года

обучения – на втором году обучения принимаются все желающие, а также желающие прошлых лет, оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – до 12 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления.

Задачи:

Обучающие – закрепить полученные знания по правилам игры в волейбол, обучить командной игре.

Развивающие – развитие физической выносливости, координации и общей физической выносливости.

Воспитательные – воспитание чувства ответственности, отзывчивости, формирование социально значимых черт личности.

К концу обучения второго года воспитанники будут уметь/знать/иметь:

- играть по правилам;
- технику верхней прямой подачи мяча;
- технику нападающего удара;
- техника блока;
- навыки судейства;
- управлять своими эмоциями;
- методы тестирования при занятиях волейбола;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Личностные результаты освоение программы 2 года обучения :

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

спорных ситуаций,

- планирование своей деятельности;
- сформированные начальные формы волевого управления поведением.

Метапредметные результаты освоение программы 2 года обучения:

- формирование цели в волейболе;
- планировать достижения цели;
- оценивание получающегося решения и соотнесение его с изначальным замыслом, выполнение по необходимости коррекции замысла, соотнесение целей с возможностями, определение временных рамок, определение шагов решения задачи.

Предметные результаты освоение программы 2 года обучения:

- знать волейбольные термины ;
- уметь играть в любой зоне;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- знать технику всех элементов в волейболе.
- сформировать умение проводить комбинации.
- освоить правила соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных товарищеских матчей.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Вводное занятие	2		
2	Правила игры.	2		
3	Правила игры.	2		
4	Общая и специальная подготовка	2		
5	Общая и специальная подготовка	2		
6	Общая и специальная подготовка	2		

7	Общая и специальная подготовка	2		
8	Общая и специальная подготовка	2		
9	Общая и специальная подготовка	2		
10	Общая и специальная подготовка	2		
11	Общая и специальная подготовка	2		
12	Общая и специальная подготовка	2		
13	Общая и специальная подготовка	2		
14	Общая и специальная подготовка	2		
15	Общая и специальная подготовка	2		
16	Общая и специальная подготовка	2		
17	Общая и специальная подготовка	2		
18	Общая и специальная подготовка	2		
19	Общая и специальная подготовка	2		
20	Общая и специальная подготовка	2		
21	Техника и тактика игры	2		
22	Техника и тактика игры	2		
23	Техника и тактика игры	2		
24	Техника и тактика игры	2		
25	Техника и тактика игры.	2		
26	Техника и тактика игры	2		
27	Техника и тактика игры	2		
28	Техника и тактика игры	2		
29	Техника и тактика игры	2		
30	Техника и тактика игры.	2		
31	Техника и тактика игры	2		
32	Техника и тактика игры	2		
33	Техника и тактика игры	2		
34	Техника и тактика игры	2		
35	Техника и тактика игры.	2		

36	Техника приема и защиты	2		
37	Техника приема и защиты	2		
38	Техника приема и защиты	2		
39	Техника приема и защиты	2		
40	Техника приема и защиты	2		
41	Техника приема и защиты	2		
42	Техника приема и защиты	2		
43	Техника приема и защиты	2		
44	Техника приема и защиты	2		
45	Техника приема и защиты	2		
46	Техника приема и защиты	2		
47	Техника приема и защиты	2		
48	Техника приема и защиты	2		
49	Техника приема и защиты	2		
50	Техника приема и защиты	2		
51	Техника нападения	2		
52	Техника нападения	2		
53	Техника нападения	2		
54	Техника нападения	2		
55	Техника нападения	2		
56	Техника нападения	2		
57	Техника нападения	2		
58	Техника нападения	2		
59	Техника нападения	2		
60	Техника нападения	2		
61	Техника нападения	2		
62	Техника нападения	2		
63	Техника нападения	2		
64	Соревнования, игры	2		
65	Соревнования, игры	2		
66	Соревнования, игры	2		
67	Соревнования, игры	2		
68	Соревнования, игры	2		
69	Соревнования, игры	2		
70	Соревнования, игры	2		
71	Соревнования, игры	2		
72	Итоговое занятие	2		
	Итого: 144 часа.			

Содержание программы

Раздел №1. Вводное занятие

Теория. Основные требования к технике безопасности. Оказание первой помощи. Форма одежды. Гигиена и самоконтроль.

Практика. Учащиеся тренируют ОФП. В игровой форме вспоминают название зон на площадке.

Раздел №2. Правила игры в волейбол.

Теория. Состав команды в волейболе. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.

Практика. Отработка приемов мяча сверху и снизу. Бег с высокого старта. Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «эстафета с бегом».

Раздел № 3. Общая и специальная подготовка.

Теория. Характеристика основных умений для достижения спортивного мастерства. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Техника выполнения верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней

прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Раздел № 4. Техника и тактика игры.

Теория. Разучивание расстановки игроков на площадке по схеме «волна», «прострел».

Практика. Нападение. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Раздел № 5. Техника приема и защиты.

Практика. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила

безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.

Раздел № 6. Техника нападения.

Теория. Индивидуальные действия нападающих. Взаимодействие нападающих и пасующих игроков. Объяснение на схемах страхующих действий игроков при постановке блока и нападающем ударе.

Практика. Отработка блокирующих действий. Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Раздел № 7. Соревнования, игры.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой доврачебной медицинской помощи (при ушибах, вывихах, растяжениях).

Практика. Участие в районных и городских играх.

Раздел № 8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств.

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке. Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося				
	<i>Быстрота передвижения</i>	<i>Бег на 60 м</i>	<i>Прыгучесть</i>	<i>Скакалка</i>	<i>Метание мяча (5 попыток)</i>
1 уровень					
2 уровень					
3 уровень					

Отжимания (мальчики /девочки):

- 1 уровень -10 /7 повторений
- 2 уровень - 15/10 повторений
- 3 уровень - 20 /15 повторений

Бег на 60 м. (мальчики /девочки):

- 1 уровень – 11 /11,3 сек.
- 2 уровень – 10 /10,5 сек.
- 3 уровень – 9,5 / 10 сек.

Прыгучесть (мальчики /девочки):

- 1 уровень – 145/ 140 см.
- 2 уровень – 165/155 см.
- 3 уровень – 175/165 см.

Скакалка (мальчики /девочки):

- 1 уровень – 100/110 повторений
- 2 уровень – 110/120 повторений
- 3 уровень – 120/130 повторений

Метание мяча (мальчики /девочки):

- 1 уровень – 2/ 1 попадание
- 2 уровень – 3/2 попадания
- 3 уровень – 4/3 попадания

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

*Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.**

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона

или легкоатлетического манежа. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Метание мяча из 5 попыток. На расстояние 6 метров учащийся должен попасть в цель. Считаются количество попаданий в цель.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- волейбольные задачи, схемы, комбинации
- овладением разных приёмов игры

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- сдача нормативов
- устный опрос
- игры между классами.

Итоговый контроль производится по 3-балльной системе, в результате тестирования по физической подготовке.

-3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат;

-2 балла - если предыдущий результат не изменился;

-1балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Рейтинговые игры

- 1 балл – без участия в играх
- 2 балла – участие с поражением
- 3 балла – участие с победой

Результаты учащихся заносятся в карту учета физ. подготовки.

ФИ учащегося Карта учета физ. подготовки.						
<i>Балл</i>	<i>Рейтинговые игры.</i>	<i>«Ёлочка»</i>	<i>Прыгучесть</i>	<i>Скакалка</i>	<i>Бег 60 метров</i>	<i>Метание мяча</i>
1						
2						
3						

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

ФИ учащегося Карта уровня технической подготовки.				
<i>Годы</i>	<i>Передача сверху (раз)</i>	<i>Передача снизу (раз)</i>	<i>Подача</i>	<i>Атакующий удар</i>
2019-2020				
2020-				

2021				
------	--	--	--	--

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы учащимся необходимо получить зачет получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения:

Основные методы волейбольной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- элементарной технике реализации перевеса.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**.

Следующий метод упражнений - деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Затем, повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

И, наконец, метод **проблемного обучения** используется на всех этапах программы.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных волейбольных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь проигранная партия может восприниматься юным волейболистом по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип соревновательный: основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактические принципы:

- *принцип психологической комфортности* - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

- *принцип минимакса* - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- *принцип целостного представления о мире* - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- *принцип целесообразности и практичности* - обучение должно носить целеполагающий характер. Необходимо соответствие всех основных компонентов обучения, особенно его методических и программных элементов, как ближним, так и, особенно, отдаленным целям обучения и подготовки, тем более если они рассчитаны на достижение высокого результата.
- *принцип смысловой и перцептивной «наглядности»*. Этот принцип является версией традиционного принципа наглядности и в отличие от него подчеркивает важность не только зримого образа движения, но и всего концептуального образа, включающего в себя как смысловую, так, особенно, и сенсомоторную информацию о движении, «собираемую» в процессе обучения по всему перцептивному полю, задействованному в исполнении данного упражнения. При этом зрительное восприятие спортсмена далеко не единственный и совсем не обязательно самый важный компонент, обуславливающий «наглядность» обучения.
- *принцип систематичности*. Эффективный процесс усвоения нового материала возможен только при условии работы, носящей систематический, упорядоченный характер с рациональным чередованием труда и отдыха. Правильный режим работы позволяет строить процесс подготовки в строгом соответствии с закономерностями адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным **нагрузкам**.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального, личностного и физического развития. Это позволяет

рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям волейбола, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Список литературы для педагога:

Список используемой литературы:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2012.
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 2004.
4. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нар.свет. 2000.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 2005.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб, пособие для учащихся – М. 2008.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. -М,- 1999.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб, программа для ДЮСШ и ДЮСШОР - Омск.: ОмГТУ, 2014.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб, пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 2008.

Интернет источники:

1. <http://vespo.com.ua/sportscience/didakticheskie-printsipy-i-ih-ispolzovanie-v-sisteme-podgotovki-sportsmenov/>- принципы спорта.
2. <https://scsw.ru/pravila-volejbola/osnovnye-pravila-klassicheskogo-volejbola/>-

ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА .

3. <https://hvat.ru/vse-o-volejbole.php>- все о волейболе.

4<https://www.krugosvet.ru/enc/sport/VOLEBOL.html> - энциклопедия волейбола.

5.<https://www.ballgames.ru/%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB/>-профессиональный и любительский волейбол в России.