**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 имени дважды Героя Советского Союза А.Ф. Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМО классных руководителей № 1 от 28.08.2024 г.руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. М. Гладина | СОГЛАСОВАНОна заседании МС школыпротокол № 1 от 29.08.2024 г.руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Широкова | УТВЕРЖДЕНОрешением педагогического совета школыпротокол № 1 от 30.08.2024 г.приказ № 133 от 30.08.2024 г.Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Красильников |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шихова Надежда Владимировна,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория;

Содержание

Аннотация…………………………………………………………………………………..........................................................…...…3

Пояснительная записка………………………………………………………………………............................................................. 4-7

Планируемые результаты………………………………………………………………….........................................................…….8-11

Содержание программы…………………………………………………………………............................................................…....12-14

Тематическое планирование…………………………………………………………….......................................................…..……15-17

Формы аттестации....................................................................................................................................................................................18

Учебный план……………………………………………………………...……………….............................................................…19-21

Календарный учебный график ............................................…………………………........................................................…......…..22

Кадровые условия………………………………………………….………………......................................................……..………..23

Оценочные материалы……………………………………………………………….........................................................………….25-26

Методические материалы………………………………………………………….............................................................…….…..27-29

Список использованной литературы …………………………………………….............................................................…………….30

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного волейбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Волейбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

 Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа “Волейбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную** **направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (с последующими изменениями); Национальным проектом «Образование», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10); Приказом Министра просвещения «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196; Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденное Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020); Законом Российской Федерации «Об образовании»; Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

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

* подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
* В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
* Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
* чувства коллективизма;
* настойчивости, решительности, целеустремлённости;
* внимания и быстроты мышления;
* способности управлять своими эмоциями;
* совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
* содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Основы техники и тактики волейбола.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в волейболе.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактическихдействий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст** 11 - 15 лет.

**Направленность программы** — физкультурно - спортивная.

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет.

Форма обучения — очная.

**Программу предполагается реализовать** в течение учебного года.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по 1 часу.

**Задачи дополнительной образовательной программы**:

 **Образовательно-развивающие:**

* Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
* Приобретение опыта участия в соревнованиях;
* Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

**Оздоровительные:**

* Правильная организация двигательной активности детей;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

**Воспитательные:**

* Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
* Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Содействовать формированию навыков культуры поведения;
* Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

**Методы обучения**:

* словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
* наглядные методы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
* личный пример;
* практические методы: упражнения и тренировки.

**Методы отслеживания результативности.**

 С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

* участие в соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
* контрольные опросы и сдача зачетов в период практических занятий.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях;

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

**Спортивный инвентарь**:

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2

2. Уличная волейбольная площадка.

3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

5. Волейбольные мячи 30 штук.

6. Набивные мячи 12 штук.

7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

19. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Планируемые результаты освоения курса**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
* победы на соревнованиях школьного и городского уровня;
* повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
* устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
* укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* умение контролировать психическое состояние.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Волейбол» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения, в различных изменяющихся условиях.

**Организационно-методические условия реализации программы.**

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают** создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнения;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

**Практическая часть**. Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий. Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

* мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
* сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

**Обучающиеся смогут получить знания**:

* значение волейбола в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волей­болом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волей­болу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**смогут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный материал |  |
|  |
| Перемещения |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + |
| Передачи мяча |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Р |
| 4 | Передача мяча снизу двумя руками над собой | Р |
| 5 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | Р |
| Подачи мяча |
| 1 | Нижняя прямая | Р |
| Прием мяча |
| 1 | Прием мяча снизу двумя руками  | Р |
| 2 | Прием мяча сверху двумя руками | Р |
| Тактические игры |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Р |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | + |
| Подвижные игры и эстафеты |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + |
| Физическая подготовка |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + |
| Судейская практика |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол | + |

Условные обозначения: **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; (**+**) — указывает на использование данного материала в уроке.

**Содержание программы**

 **Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

 ***Общая физическая подготовка.*****Упражнения на внимание и координацию**. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, равновесие на одной ноге, упор присев, соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.

 **Физическая подготовка**. Включает упражнения в беге (также с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания; силовую гимнастику, подвижные игры с бегом, прыжками, с мячами.

 **Знания** сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: правила безопасности при выполнении физических упражнений, методика проведения оздоровительного занятия, развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания.

 **Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

 **Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

 ***Техническая подготовка.***

 **Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

 **Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

 ***Тактическая подготовка.***

 **Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

 **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Формы организации внеурочных занятий по волейболу.** Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Занятия по волейболу состоят из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) под­готовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Контрольные** занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Техника и обучение техническим приёмам игры**

**Стойки и перемещения**

***Стойка* волейболиста** – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

***Техника выполнения.*** Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

***Применение*:** при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

***Перемещения*** – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд, назад.

***Методическое указание.*** Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

* Скачок вперёд одним шагом в стойку.
* Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
* По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.
* В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
* Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

**Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении)
*Техника выполнения.*** В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

 **Обучение**

***Техника выполнения*.** Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей — левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперёд. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см (не выше уровня головы).

 ***Применение*:** при введении мяча в игру.

**Обучение**

1. Имитация подачи мяча.

2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.

3. Подачи в парах (игроки на боковых линиях).

4. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.

5. Подача через сетку из-за лицевой линии.

6. Подачи в правую и левую половины площадки.

7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

8. 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.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

**Прием мяча снизу двумя руками**

 ***Техника выполнения.*** В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди

***Применение:*** при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
2. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

 5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

1. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
2. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
3. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
4. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
5. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

**Верхняя прямая подача.**

***Техника выполнения.*** Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх- назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

***Применение:*** при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 | Стойки и передвижение игрока. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. История возникновения и развития волейбола. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. | 1 |
| 2 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 3 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение ОФП в подготовке волейболистов.  | 1 |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой . Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 10 |  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Стойки и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 12 | **Прием мяча снизу двумя руками в прах.** Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 13 | **Прием мяча снизу двумя руками в прах.** Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 14 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 15 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 16 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 17 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 18 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 19 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 20 | **Нижняя прямая подача мяча**. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение технической подготовки в волейболе.  | 1 |
| 21 | **Нижняя прямая подача мяча**. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 23 | Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение технической подготовки в волейболе. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 25 | Нижняя прямая подача мяча. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 30 | Тактика свободного нападения. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 32 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 33 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |

**Формы аттестации**

* мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
* сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Формы аттестации**

* мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
* сдача контрольных нормативов по ОФП.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 | Стойки и передвижение игрока. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. История возникновения и развития волейбола. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. | 1 |
| 2 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 3 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение ОФП в подготовке волейболистов.  | 1 |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой . Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 10 |  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Стойки и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 12 | **Прием мяча снизу двумя руками в прах.** Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 13 | **Прием мяча снизу двумя руками в прах.** Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 14 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 15 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 16 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 17 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 18 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.  | 1 |
| 19 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 20 | **Нижняя прямая подача мяча**. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение технической подготовки в волейболе.  | 1 |
| 21 | **Нижняя прямая подача мяча**. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 23 | Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Значение технической подготовки в волейболе. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 25 | Нижняя прямая подача мяча. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию.  | 1 |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 30 | Тактика свободного нападения. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 32 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 33 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | 1 |

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года. Окончание учебного года — 30 мая 2025 года. Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть |  02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 1, 2, 3, 4,5 – суббота ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Февраль | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Март | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | 4 |
| Май |  |  | у |  |  |  | у |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 33 |

**Кадровые условия**

Уровень квалификации учителя, реализующего программу, соответствует требованиям, предъявляемым к высшей и первой квалификационным категориям. Педагог компетентен в соответствующих предметных областях знания и методах обучения, с гуманистической позицией, позитивной направленностью на педагогическую деятельность, высокой общей культурой. У него сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации требований, предъявляемых к программам, в том числе умения создавать условия для успешной деятельности, осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий, разрабатывать программы учебных предметов, методические и дидактические материалы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Дата рождения** | **Образование** | **Должность** | **Специальность** | **Педагогический стаж** | **ДООП** | **КК** | **Повышение квалификации и (или) профессиональная переподготовка** |
| **1** | Волкова Елена Александровна | 03.05.1985 | Высшее педагогическое | Учитель физической культуры | Учитель физической культуры | 13 лет | ДООП «Волейбол», «Рукопашный бой» | Высшая | ВИРО «Содержание и методические особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС ООО и СОО»; 70ч, 12.10.2018;ООО «Центр инновационного образования и воспитания», диплом о профессиональной переподготовке «Педагог дополнительного образования для осуществления профессиональной деятельности в сфере образования», 250ч, 26.08.2021 |

**Оценочные материалы**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | 1 год |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь | 10 |
| 3 | Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 |
| 4 | Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 |
| 5 | Передачи над собой в круге, без потерь | 15 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 |
|  | из 10 попыток | - |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую | - |

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| --- | --- | --- | --- |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.  | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.  | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | .Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

**Методические материалы**

**Техника приема мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

**Подготовительные упражнения**

То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)

Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.

Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

В упоре лежа передвижения на руках  по кругу, носки ног на месте.

Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

То же в парах, расстояние – 3-4 м.

   Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно     зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

 То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.  В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

**Подводящие упражнения**. В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей.  Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются внизу и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способОтбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.То же, после перемещения вправо, влево и остановки.

Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

То же, но мяч посылать в стену передачей сверху  двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

 Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

**Стойки игрока**

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

**Возможные ошибки**

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

**Список используемой литературы**

**Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.