

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Карпунихинская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Согласовано
педагогическим советом школы
протокол от 31.08.2021 № 1

Утверждено
приказом директора школы
от 01.09.2021 №85-ОД

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»

Возраст детей: с 12-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования
МАОУ «Карпунихинская СОШ»
Политова Елена Юрьевна

с.Карпуниха

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1.** Пояснительная записка.
- 2.** Учебный план.
- 3.** Календарный план.
- 4.** Рабочая программа.
- 5.** Учебно-тематический план. Содержание программы.
- 6.** Оценочные материалы по разделам .
- 7.** Список литературы. Учебно-методическая литература. Литература для учащихся

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе». Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2012г. и имеет физкультурно-спортивную направленность

Образовательная программа “Волейбол” имеет спортивно-оздоровительный характер, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся реализовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у

занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
 - профилактика травматизма,
 - правила игры,
 - сведения об истории волейбола,
 - сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми
- Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 2 года обучения.(68 часов в год) 1 раз в неделю по 2 часа Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне нее.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. 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. Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 5-9 класс и реализуются в течение учебного года.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы – Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Основные задачи:

1. Образовательные задачи.

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Воспитательные задачи.

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической,

общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, 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 упражнений;
- 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, 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ожидаемые результаты реализации программы

Программа реализуется в МАОУ «Карпунихинская СОШ», в условиях внедрения новых образовательных стандартов. Именно поэтому, в соответствии с требованиями ФГОС, основные результаты освоения программы разбиты по группам: личностные, метапредметные и предметные результаты.

1 год обучения:

Личностные результаты:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты

- Знание гигиены и правил ее соблюдения;
- Знание правил соревнований по волейболу;
- Знание гигиенических требований к одежде и спортивной форме. · Умение выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; · Умение выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу; · Умение выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Умение играть по упрощенным правилам волейбола;
- Умение применять полученные знания в ходе учебной игры. 2 год обучения:

Личностные результаты:

- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты

- Знание правил соревнований по волейболу, правил игры; · Уметь играть в волейбол по правилам;
- Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Содержание разделов программы

1 год обучения

Тематика занятий:

Техническая и тактическая подготовка подготовка (60 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, жесты судей.

Соревнования 6 часов

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Теория История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, жесты судей.

Учебный план 1 год обучения

№ п/ п	Содержание	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
--------------	------------	-----------------	--------------------------------------

1	Техническая подготовка	46	Устный опрос, практические задания
2	Тактическая подготовка	16	Устный опрос, практические задания
3	Соревнования	6	Устный опрос, практические задания
	ИТОГО		

Рабочий план спортивной секции волейбола 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения
Техническая подготовка 44 часов					
1	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Правила	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Уметь выполнять технические элементы Знать правила соревнований	
2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	
3	Приём мяча двумя руками снизу	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	
4	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в пара	2	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	
5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технические элементы	
6	Нижняя прямая подача и нижний прием	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические	

	мяча.		без подач	элементы	
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технические элементы	
8	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар Правила	2	Жесты судей Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты	Знать жесты судей Уметь выполнять технические элементы	
9	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Знать жесты судей Уметь выполнять технические элементы	
10	Позиционное нападение. Учебная игра	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технические элементы	
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технические элементы	
13	Повторный инструктаж по технике безопасности Игра без подач.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
14	Развитие двигательных качеств Игра «пионербол»	2	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	
15	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
16	Верхняя передача мяча в парах,	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические	

	тройках.		без подач.	элементы	
17	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
18	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
19	Позиционное нападение. Учебная игра	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технические элементы	
23	Двусторонняя игра правила	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. Основные ошибки. Теория судейства.	Уметь выполнять технические элементы знать правила соревнований	
Тактические действия 16 часов					
24	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра безподач.	Уметь выполнять тактические действия	
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять тактические действия	
26	Позиционное нападение. Учебная игра	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять тактические действия	
27	Нападение через 3-ю зону. Учебная	2	Действия в защите и нападении.	Уметь	

	игра.		Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	выполнять тактические действия	
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока	2	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь выполнять тактические действия	
29	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения	2	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь выполнять тактические действия	
30	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь выполнять тактические действия	
31	Комбинации из передвижений и остановок игрока	2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь выполнять тактические действия	
Соревнования 6 часов					
	Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения	2	Оценка физических качеств		
32	Соревнование в группах	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	Уметь выполнять технико-тактические действия	
33	Соревнование в группах	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технико-тактические действия	

34	Соревнование. Итоговое занятие	2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические действия	
----	--------------------------------------	---	--	---	--

2 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.

Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Правила поведения в детском клубе и социальной среде. Особенности организации занятий.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающегося. К их числу можно отнести - бег, ходьба, прыжки, упражнения с весом собственного тела, с партнером, с предметами (со скакалками, мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка), а также подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных упражнений, характерных для вида спорта – волейбол. С помощью таких упражнений происходит развитие быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Основной задачей в волейболе является формирование таких навыков выполнения, как:

- ❖ Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения).
- ❖ Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- ❖ Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- ❖ передача мяча, подвешенного на шнуре;
 - ❖ с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера;
 - ❖ в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;

- ❖ отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;
 - ❖ с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.
 - ❖ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- ❖ Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- ❖ Прием мяча на задней линии.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- ❖ Прием мяча снизу в группе.
- ❖ Технические действия при подаче.
- ❖ Взаимодействие игроков первой линии.
- ❖ Взаимодействие игроков второй линии.
- ❖ Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- ❖ Владение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- ❖ Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- ❖ Владение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- ❖ Прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности.
2. Изучение игровых приемов, необходимых для индивидуальной и коллективной деятельности.

3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

В тактической подготовке условно можно выделить две составляющие части: общую и специальную. Под общей следует понимать сумму знаний и навыков, одинаково необходимых для каждого играющего, независимо от его индивидуальных особенностей и характера игры. Сюда входят основы техники и тактики игры в нападении и защите. Эти приемы составляют фундамент игровой деятельности, на котором строится наиболее важная ее часть — индивидуальное мастерство спортсмена. В соответствии со своими индивидуальными особенностями каждый игрок получает задание освоить приемы, необходимые для выполнения определенных функций в команде (или создания своего рисунка игры). Освоению этих специальных приемов посвящается специальный раздел тактической подготовки.

Таким образом, сначала занимающиеся овладевают «общей игрой», а затем переходят к игровой специализации, т. е. к освоению приемов, пригодных для отдельных типовых ситуаций. В современных условиях все более возрастают требования как к специализации, так и к универсализации игроков. Каждый должен уметь достаточно хорошо действовать в любой ситуации. Но все же определяющим всегда будет оставаться уровень выполнения спортсменами их основных обязанностей в команде. Чтобы выполнить эту задачу, необходимо в процессе тренировки использовать и комплексные игровые упражнения, где каждый участник практикуется в выполнении различных приемов, и упражнения в изолированных специальных приемах, подбирая их в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Однако следует помнить, что к узкой специализации не следует приступать на начальном этапе освоения игры и до того, пока не будут выявлены индивидуальные склонности занимающихся. Как и везде, в спортивных играх путь спортсмена к мастерству начинается в ранние годы, и достигается оно только в том случае, если уже в самом начале он сумеет развить в себе все необходимые качества и приобрести прочную основу для всестороннего развития как игрока.

Техническая подготовка

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Учебный план 2 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	1	1		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Устный опрос Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Устный опрос Практическое занятие
4	Тактическая подготовка	22	1	21	Устный опрос Практическое занятие
5	Техническая подготовка	28	1	27	Устный опрос Практическое занятие
6	Контрольные испытания.	2	1	1	Зачёт
	Итого:	68 часов	6 часов	62	

Рабочий план спортивной секции волейбола 2 год обучения

№ Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения
1.	Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	
2.	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	
3.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	
4.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	
5.	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	
6.	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	
7.	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	
8.	Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	
9.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.	
10.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.	
11.	Специальная физическая подготовка .	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	
12.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	
13.	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	
14.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.	
15.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.	
16.	Специальная физическая	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	

	подготовка.			
17.	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.	
18.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.	
19.	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.	
20.	Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.	
21.	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	
22.	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	
23.	Тактические действие.	2	Нацеленная подача	
24.	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	
25.	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.	
26.	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.	
27.	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.	
28.	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча- пас.	
29.	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	
30.	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	
31.	Техническая подготовка.	2	Передача – перемещение- передача.	
32.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	
33.	Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.	
34.	Контрольные испытания.	2	Оценка физических качеств.	

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная – 1 шт.

Гимнастические скамейки – 3–4 шт.

Гимнастические маты – 3 шт.

Скакалки – 12 шт.

Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 12 шт.

Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценка итоговой аттестации

Для оценки усвоения обучающимися содержания образовательной программы секции «Волейбол» вводится следующая система оценивания:

- **Низкий уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры (5 баллов);
- **Средний уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований (10 баллов);
- **Высокий уровень** – воспитанники имеют ярко выраженные способности; владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований; методикой проведения учебно-тренировочными занятиями по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. (15 баллов).

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в год: II полугодии – апрель май. Форма проведения итоговой аттестации: контрольные нормативы. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся секции».

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою Родину;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- техника практической деятельности;

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№	Контрольные нормативы	1 год обучения			
		оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн	12	14	16
		дев	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн	10	12	14
		дев	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн	17	20	25
		дев	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн	5	10	15
		дев	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн	2	3	4
		дев	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн	3	4	5
		дев	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн	15	20	25
		дев	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн	15	20	25
		дев	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Дополнительные обобщающие материалы

Автор: Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

Год	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					Всего учебных недель	Всего по программе лекций	практики
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40								
2020	04.09.2020	11.09.2020	18.09.2020	25.09.2020	02.10.2020	09.10.2020	16.10.2020	23.10.2020	30.10.2020	06.11.2020	13.11.2020	20.11.2020	27.11.2020	04.12.2020	11.12.2020	18.12.2020	25.12.2020	01.01.2021	08.01.2021	15.01.2021	22.01.2021	29.01.2021	05.02.2021	12.02.2021	19.02.2021	26.02.2021	05.03.2021	12.03.2021	19.03.2021	26.03.2021	02.04.2021	09.04.2021	16.04.2021	23.04.2021	30.04.2021	07.05.2021	14.05.2021	21.05.2021	28.05.2021									
	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	2	2	2	к	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2								
																																									68	6	62					

в конце учебного года обучения проводится промежуточная аттестация.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

Год	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май				Всего учебных недель часов	Всего по программе лекций практики							
	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	32	33	34	35	36				37	38	39	40		
1	03.09.2021	10.09.2021	17.09.2021	24.09.2021	01.10.2021	08.10.2021	15.10.2021	22.10.2021	29.10.2021	04.11.2021	11.11.2021	18.11.2021	25.11.2021	03.12.2021	10.12.2021...	17.12.2021	24.12.2021	31.12.2021	07.01.2022	14.01.2022	21.01.2022	28.01.2022	04.02.2022	11.02.2022	18.02.2022	25.02.2022	03.03.2022	10.03.2022	17.03.2022	24.03.2022	31.03.2022	07.04.2022	14.04.2022	21.04.2022	28.04.2022	05.05.2022	12.05.2022	19.05.2022	26.05.2022	39					
	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	2	2	2	к	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	6	62

в конце учебного года обучения проводится промежуточная аттестация.

МАОУ "КАРПУНИХИНСКАЯ СОШ", Пехотин Николай Иванович, Директор
23.09.2021 16:53 (MSK), Сертификат № 01D74AE5DEEBF1D0000062CB03130002