Муниципальное автономное образовательное учреждение

Абатская средняя общеобразовательная школа№2



ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете директор МАОУ Абатская СОШ №2

Протокол №1 Н.И. Козлова\_\_\_\_\_

от 31.08.2023 Приказ №146 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель: Безбородов Р.Г.

Учитель физической культуры

с. Абатсое, 2023

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5 – 11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И.  Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы-**физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**

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

**Отличительные особенности**.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для учащихся 10-18 лет.

**Наполняемость групп**: от 10до 30 обучающихся

**Форма обучения** –очная

**Уровень, объём и срок освоения программы**

Уровень- стартовый.

На реализацию отводится 68 ч (1 часа в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся по группам. Состав группы-постоянный. Также предусмотрена индивидуальная и групповая работа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Формы занятий.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

     - Групповые, теоретические и практические занятия,

     - Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

     - Подвижные игры,

     - Эстафеты,

     - квалификационные испытания.

        Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**1.2. Цели и задачи:**

**Цель:**

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задача:**

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

**1.3. Содержание программы:**

**Инструктаж по технике безопасности**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования.

Контрольные нормативы.

Учебный план.

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | год  обучения | Дисциплины (модули) /разделы | количество  академических часов | | | Формы  Промежуточной (итоговой) аттестации |
| всего | теория | практика |
| стартовый | 1 | Общая физическая подготовка | 20 | 4 | 16 | Участие в соревнованиях |
| Тактическая подготовка | 20 | 4 | 16 |
| Игровая практика | 28 |  | 28 |
| ИТОГО | | | 68 | 8 | 60 |  |

**1.4. Планируемые результаты.**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения по  программе | Продолжительность учебного года | | | Кол-во учебных часов | Режим занятий  (периодичность и  продолжительность) | Сроки  проведения  аттестации |
| Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель |
| 9 месяцев | Сентябрь | Май | 34 | 68 | 1 раз в неделю  по 1  часу,  продолжи-  тельность 40 минут | Сентябрь  (промежуточная)  Май  (итоговый контроль) |

**2.2. Форма аттестации/контроля. Оценочные материалы.**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

**Критерии оценивания квест-игры**

Понимание задания - max 5б

Выполнение задания –max5б

Результат работы – max5б

Творческий подход – max5б

**Оценивание общефизической подготовки**

Бег 30 м 6 х 5 м.

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

Прыжок в длину с места.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя ру­ками.

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

**Оценивание технической подготовки**

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные резуль­таты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты пе­редачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), нано­сятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сет­ки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противо­положной стороне площадки очерчивается зона, куда надо по» слать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - разме­ром 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона ис­полнения.

Испытания на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа пода­чи послать мяч в определенный участок площадки: правая (ле­вая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попыт­ки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

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

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испы­туемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания по­сылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

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

**Оценивание тактической подготовки**

Действия при приеме мяча в по­ле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе спо­соба действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дает­ся 10 попыток, а с14-16 лет- 15 попыток. Учитывается количе­ство правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учи­тывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) |  |
| 2 | Бег 30 м (6 х 5) (с) |  |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления (с) |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) |  |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) |  |
| 6 | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см) |  |
| 7 | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):  сидя  стоя  в прыжке с места |  |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны З в зону 4 |  |
| 2 | Подача нижняя прямая на точность |  |
| 3 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону З (расстояние 6 м) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | Вторая передача наточность: из зоны 2 в зону 4 |  |
| 2 | Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) |  |
| 3 | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке |  |
| 4 | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) |  |
| 5 | Подача на точность |  |
| 6 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 |  |
| 7 | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из  зоны 4 (2) |  |

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата  обследования | Физическое развитие | | | | | МПК | |
| Рост  см | Масса тела,  кг | Длина стопы  см | Сила  сгибателей кисти, кг | ЖЕЛ | Мл/мин/кг | Мл/мин/кг |
| 1 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Физическая подготовленность | | | | | | | | тренировочная и соревновательная деятельность | |
| общая | | | | специальная | | | | количество | |
| бег 30 м | прыжок в длину | чел.  бег |  |  |  |  |  | тренировочных дненй/ занятий | соревнований  (кол-во) |
| 1 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальная карточка**

**учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф. И. О. педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки диагностики  Показатели | Первый  год обучения | | Второй  год обучения | | Третий  год обучения | |
| Конец I  полугодия | Конец  уч. года | Конец I  полугодия | Конец  уч. года | Конец I  полугодия | Конец  уч. года |
| 1. **Теоретическая подготовка ребенка:**    1. Теоретические знания:   а) История возникновения и развития  б) Правила безопасности при занятиях  в) Значение ОФП в подготовке  г) Значение технической подготовки  д) Правила игры  е) Значение тактической подготовки  ж) Методы и средства ОФП  1.2.Владение специальной терминологией |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Практическая подготовка ребенка**   2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:  а) Общеразвивающие упражнения  б) Спортивные подвижные игры  в) Упражнения на развитие силы  г) Упражнения на развитие быстроты  д) Упражнения на развитие специальной ловкости  д) Упражнения на развитие выносливости  е) Упражнения ОФП  ж) Упражнения СФП  2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Общеучебные умения и навыки**   3.1. Учебно-интеллектуальные умения:  а) умение подбирать и анализировать специальную литературу  б) умение пользоваться компьютерными источниками информации  в) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу  3.2. Учебно-коммуникативные умения:  а) умение слушать и слышать педагога  б) умение выступать перед аудиторией  в) умение вести полемику, участвовать в дискуссии  3.3. Учебно-организационные умения и навыки:  а) умение организовать свое рабочее (учебное) место  б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  в) умение аккуратно выполнять работу |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Предметные достижения обучающегося:**  * На уровне детского объединения (кружка, студии, секции) * На уровне школы (по линии дополнительного образования) * На уровне района, города * На республиканском, международном уровне |  |  |  |  |  |  |

* 1. **Условия реализации программы**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

**Материалы и инструменты.**

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

**Методические материалы.**

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

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

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

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

***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные

игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

***Интегральная подготовка***

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

***Подготовительные игры.***

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

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

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

***Задания в игре по технике.*** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

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

***Индивидуальные действия в нападении***

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

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

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

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

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

***Групповые действия в нападении***

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

***Командные действия в нападении***

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

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

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

***Индивидуальные действия в защите***

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

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

***Групповые действия в защите***

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

1. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

***Командные действия в защите***

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

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

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

**Список литературы**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. .Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

**3.Рабочая программа. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Дата проведения** | |
| **План.** | **Факт.** |
| 1 | 1 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.  2. Перемещения и стойка волейболиста.  3. Передача мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 2 | 1 | 1. ОФП.  2. Перемещения и стойка волейболиста.  3. Передача мяча двумя руками сверху.  4.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 3 | 1 | 1. Развитие быстроты перемещения.  2. Прием и передача мяча снизу двумя руками.  3. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 4 | 1 | 1. ОФП.  2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.  3.Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 5 | 1 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.  2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.  3. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 6 | 1 | 1.ОФП.  2. Прием и передача мяча двумя руками снизу.  3. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |  |
| 7 | 1 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  2. СФП.  3.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 8 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести.  2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  3. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 9 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести.  2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.  3. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 10 | 1 | 1. Физическая подготовка.  2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  3.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 11 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести  2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  3. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 12 | 1 | 1. Физическая подготовка.  2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  3.Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |  |
| 13 | 1 | 1. Нижняя прямая подача.  2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 14 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча.  2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 15 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча.  2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 16 | 1 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  2.Нижняя прямая подача.  3.ОФП. |  |  |
| 17 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.  2.Нижняя прямая подача.  3.Игра |  |  |
| 18 | 1 | 1.Передача мяча над собой.  2.Передача мяча двумя сверху у стены.  3. Игра |  |  |
| 19 | 1 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации.  3.Игра . |  |  |
| 20 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.  2.Нижняя прямая подача.  3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 21 | 1 | 1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра |  |  |
| 22 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением.  2. Нижняя прямая подача.  3.Игра |  |  |
| 23 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.  2.Прием подачи.  3.Введение в начальные игровые ситуации. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Одиночное блокирование. Игра |  |  |
| 24 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.  2.Прием подачи.  3.Введение в начальные игровые ситуации. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Одиночное блокирование. Игра |  |  |
| 25 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.  2.Прием подачи и передача мяча. Игра |  |  |
| 26 | 1 | 1.Прием и передача мяча.  2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. Контрольные нормативы. Игра |  |  |
| 27 | 1 | 1.Прием и передача мяча.  2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты. |  |  |
| 28 | 1 | 1.Развитие силовой выносливости.  2.Прием и передача мяча.  3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 29 | 1 | 1.Развитие скорости  2.Прием и передача мяча.  3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 30 | 1 | 1.Общая и специальная подготовка.  2.Прием подачи.  3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 31 | 1 | 1. Обучение защитным действиям.  2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра |  |  |
| 32 | 1 | 1.Защитные действия.  2. Подводящие упражнения для нападающих действий.  3.Учебная игра. |  |  |
| 33 | 1 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.  3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 34 | 1 | 1. Развитие прыгучести.  2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |  |
| 35 | 1 | 1. Развитие прыгучести.  2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |  |
| 36 | 1 | 1. Прямой нападающий удар.  2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.  3.Учебная игра |  |  |
| 37 | 1 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.  2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 38 | 1 | 1.Развитие специальной ловкости.  2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра |  |  |
| 39 | 1 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию.  3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 40 | 1 | 1.Прямой нападающий удар.  2.Одиночное блокирование.  3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 41 | 1 | 1. Развитие прыгучести .  2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.  3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 42 | 1 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.  2.Одиночное блокирование.  3.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 43 | 1, | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.  2.Одиночное блокирование.  .Двухсторонняя игра. |  |  |
| 44 | 1 | 1. Совершенствование навыков блокирования.  2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.  3.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 45 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.  2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 46 | 1 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра |  |  |
| 47 | 1 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча.  3.Учебная игра |  |  |
| 48 | 1 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 49 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.  2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 50 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи.  3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 51 | 1 | 1.Эстафеты с различными видами спортивных игр.  2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести |  |  |
| 52 | 1 | 1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.  2.Двухсторонняя игра в волейбол.  3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 53 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.  2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 54 | 1 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.  2.Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 55 | 1 | 1.Развитие силовых качеств.  2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 56 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.  2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 57 | 1 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.  3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 58 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.  2.Прием подачи.  3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 59 | 1 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 60 | 1 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.  2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  3.Учебная игра |  |  |
| 61 | 1 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 62 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.  2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  3.Учебная игра |  |  |
| 63 | 1 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.  2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 64 | 1 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 65 | 1 | 1.Развитие силовых качеств.  2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 66 | 1 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 67 | 1 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.  2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  3.Учебная игра |  |  |
| 68 | 1 | 1.Итоговое занятие.  2.Двухсторонняя игра |  |  |

* 1. **Рабочая программа воспитания**

**Цели:**

1.Обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

2. Развитие воспитательного потенциала семьи;

3.Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

**Задачи:**

1.Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

3.Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

**Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимоотношения, освоение способов поведения в различных ситуациях.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, родина, природа, мир, знания).

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия (умение представить зрителям собственные проекты).

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

* познавательная, творческая, общественная активность;
* самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
* умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
* коммуникабельность;
* уважение к себе и другим;
* личная и взаимная ответственность;
* готовность действия в нестандартных ситуациях;

**3.3 .Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление  воспитательной работы | Наименование  мероприятия | Срок выполнения | Ответственный | Планируемый результат |
| 1. | Общекультурное | Конференция по защите творческих проектов. | Апрель 2023 г. | Безбородов Р.Г. | Развитие творческих и коммуникативных качеств. |

**4.Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).