

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №6»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1
от 28 августа 2023 г.

Утверждено
и.о.директора МБОУ ЦО №6
_____/Фролова Н.В.
Приказ №182-а от 01 сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

возраст обучающихся: 11-15 лет,
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Смеловский Александр Михайлович,
Педагог дополнительного образования

Тула – 2023 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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 подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 11-15 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт

работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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 уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы

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.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся 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;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;**

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Количество учеников в секции — 15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа. В год 108 часов. Включает в себя теоретическую и практическую часть. 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.. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ ЦО №6. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 1,5 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Формы организации 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.

Ожидаемые результаты работы :

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Знать: • особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;

• осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	18

К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Формы подведения итогов реализации 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 второго 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.

Учебный план.

№п /п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
6	Практические занятия:	102
7	Судейская практика.	На соревнованиях
8	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	108

Содержание программы :

*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего

* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;

- плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематика занятий: Теория . История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка .

Овладение техникой передвижения и стойки. 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.

Тактическая подготовка

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.

Общефизическая подготовка

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 – поднятие ног с мячом.

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

Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

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. 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.

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;
Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-ФЗ;
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
Примерной программе начального общего образования;
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Литература

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
- 3 Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

Приложение №1

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Коли ч. часов
1-2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	2

3-4	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4. Учебная игра.	2
5-6	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	2
7-8	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	2
9-10	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	2
11-12	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Учебная игра.	2
13-14	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	2
15-16	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	2
17-18	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2
19-20	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	2
21-22	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	2
23-24	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	2
25-26	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	2
27-28	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	2
29-30	1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	2
31-32	1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	2
33-34	1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	2
35-36	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2
37-38	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2
39-40	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	2
41-42	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2
43-44	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	2
45-46	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2

	4.Учебная игра.	
47-48	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4.Учебная игра.	2
49-50	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра.	2
51-52	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему4.Учебная игра.	2
53-54	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра.	2
55-56	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	2
57-58	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2
59-60	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	2
61-62	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	2
63-64	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра.	2
65-66	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	2
67-68	1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра.	2
69-70	1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	2
71-72	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра.	2
73-74	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2
75-76	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра	2
77-78	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра.	2
79-80-	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение	2

	индивидуальных тактических действий в защите.	
81-82	1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	2
83-84	1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	2
85-86	1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	2
87-88	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	2
89-90	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	2
91-92	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	2
93-94	1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	2
95-96	1. Обучение одиночному блокированию.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	2
97-98	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	2
99-100	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	2
101-102	1.Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра.	2
103-105	Учебная игра	2
106-108	Учебная игра	2
108 часов		