

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

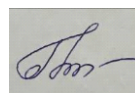
ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ / Е.С. Пименова

Х



30.08.2024

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7 -11 лет

Разработчик:
Шошина Татьяна Андреевна
Сергеевна, педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Волейбол» для обучающихся младшего и среднего школьного возраста составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №

882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. 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».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в волейболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы - группа 2 – младший школьный возраст (1-4 класс), мужской и женский пол, физически и технически приблизительно подготовленные к игре, знающие приблизительные правила игры.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 108 часов для 2 группы.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой верхней и нижней передачи и передвижений;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники нападающего удара;
- освоение техники подачи;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю 1 и 2 часа.

Особенности реализации: Возможность реализации с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в каждой группе -15.

Условия приема на обучение: Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями к занятиям по волейболу и имеющие справки от врача для допуска.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал оборудованный под волейбол – 1
2. Волейбольные мячи – 15
3. Конусы -12
4. Фишки – 12
5. Волейбольная сетка – 1
6. Насос – 1

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Количество часов	Формы контроля
				Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Входной
2.	Подвижные игры	-	14	14	Текущий
3.	Основная волейбольная стойка, перемещение по зонам	1	5	6	Текущий
4.	Верхняя передача	1	11	12	Текущий
5.	Нижняя передача	1	10	12	Текущий
6.	Нападающий удар	2	8	10	Текущий
7.	Подача	1	10	11	Текущий
8.	Игра в защите	1	6	7	Текущий
9.	Прием подачи	1	5	6	Текущий
10.	Правила игры	2	10	12	Текущий
11.	Учебная игра	1	13	14	Текущий
12.	Итоговое занятие	0	2	2	Итоговый
	Итого:	13	95	108	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 316/1 от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____ / Е.С. Пименова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»

На 2024-2025 учебный год

Год обучени я, группа	Дата начала занятий	Дата окончани я занятий	Колич. учебны х недель	Колич. учебны х дней	Колич. учебны х часов	Режим занятий
1 год группа №2	05.09		36	108	108	2 раза в неделю 1 и 2 часа

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой верхней и нижней передачи и передвижений;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники нападающего удара;
- освоение техники подачи;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

Предметные:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов:

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях.

Календарно-тематическое планирование

2 занятия в неделю, 3 часа в неделю всего 108 часов

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов	Дата проведения	Примечание
			По плану	
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	05.09	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	06.09	
3	Основная волейбольная стойка. Перемещение по зонам	1	12.09	
4	Основная волейбольная стойка. Перемещение по зонам	2	13.09	
5	Постановка рук при верхней передаче. Упражнения со стеной.	1	19.09	
6	Верхняя передача над собой, в движении.	2	20.09	
7	Верхняя передача в парах.	1	26.09	
8	Верхняя передача в парах.	2	27.09	
9	Верхняя передача в парах.	1	3.10	
10	Верхняя передача в тройках.	2	4.10	
11	Верхняя передача в тройках.	1	10.10	
12	Верхняя передача в группах на удержание по кругу.	2	11.10	
13	Верхняя передача со стеной.	1	17.10	
14	Верхняя передача над собой, в движении.	2	18.10	
15	Постановка рук при нижней передаче. Упражнения со стеной.	1	24.10	
16	Нижняя передача над собой, в движении.	2	25.10	
17	Нижняя передача в парах.	1	31.10	
18	Нижняя передача в парах.	2	1.11	
19	Нижняя передача в парах.	1	7.11	
20	Нижняя передача в тройках.	2	8.11	
21	Нижняя передача в тройках.	1	14.11	
22	Нижняя передача в группах на удержание по кругу.	2	15.11	
23	Нижняя передача в группах на удержание по кругу.	1	21.11	
24	Упражнения со стеной.	2	22.11	
25	Техника нападающего удара.	1	28.11	
26	Виды нападающего удара.	2	29.11	
27	Нападающий удар в пол с отскоком от стены	1	5.12	
28	Нападающий удар в пол в парах.	2	6.12	
29	Нападающий удар по висячему мячу.	1	12.12	
30	Нападающий удар через самостоятельный наброс.	2	13.12	
31	Нападающий удар через связующего с зоны 4.	1	19.12	
32	Нападающий удар через связующего с зоны 2.	2	20.12	

33	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	1	26.12	
34	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	2	27.12	
35	Нападающий удар через связующего с зоны 6.	1	09.01	
36	Техника и виды подачи.	2	10.01	
37	Верхняя подача через сетку от трехметровый линии.	1	16.01	
38	Верхняя подача через сетку от трехметровый линии.	2	17.01	
39	Верхняя подача через сетку от трехметровый линии.	1	23.01	
40	Верхняя подача через сетку от трехметровый линии.	2	24.01	
41	Групповой блок.	1	30.01	
42	Тактическая игра в защите.	2	31.01	
43	Защита от нападающего удара при групповом блоке в 5,4 зоне.	1	06.02	
44	Защита от нападающего удара при групповом блоке в 6 зоне. Комбинации нападающего удара. Обозначения комбинаций.	2	07.02	
45	Подвижные игры с элементами волейбола	1	13.02	
46	Подвижные игры с элементами волейбола	2	14.02	
47	Подвижные игры с элементами волейбола	1	20.02	
48	Подвижные игры с элементами волейбола	2	21.02	
49	Подвижные игры с элементами волейбола	1	27.02	
50	Техника и виды падений. Перекат через плечо.	2	28.02	
51	Падение в сторону.	1	06.03	
52	Падение «рыбка». Прием подачи в парах.	2	07.03	
53	Прием подачи снизу.	1	13.03	
54	Прием силовой подачи. Тактические элементы игры.	2	14.03	
55	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	1	20.03	
56	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	2	21.03	
57	Комбинации с перемещением игроков, «прокрутка расстановки».	1	27.03	
58	Верхняя передача мяча	2	28.03	
59	Верхняя передача мяча.	1	03.04	
60	Нижняя передача мяча	2	04.04	
61	Нижняя передача мяча	1	10.04	
62	Учебная игра	2	11.04	
63	Учебная игра.	1	17.04	
64	Учебная игра	2	18.04	
65	Учебная игра.	1	24.04	
66	Перемещения вдоль сетки	2	25.04	
67	Перемещения вдоль сетки	1	15.05	
68	Передачи вдоль сетки	2	16.05	
69	Передачи вдоль сетки	1	22.05	

70	Учебная игра	2	23.05	
71	Сдача контрольных нормативов.	1	29.05	
72	Сдача контрольных нормативов.	2	30.05	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Тема секционных занятий	Теория	Практика	Форма контроля
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техника безопасности при проведении занятий.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Опрос. Учебная игра
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
3	Основная волейбольная стойка. Перемещение по зонам	Техника волейбольной стойки.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
4	Основная волейбольная стойка. Перемещение по зонам	Техника волейбольной стойки.	Перемещения по зонам в основной стойке	Учебная игра
5	Постановка рук при верхней передаче. Упражнения со стеной.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача сверху в стену	Учебная игра
6	Верхняя передача над собой, в движении.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача над собой в движении	Учебная игра
7	Верхняя передача в парах.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача в парах	Учебная игра
8	Верхняя передача в парах.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача в парах	Учебная игра
9	Верхняя передача в парах.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача в парах	Учебная игра
10	Верхняя передача в тройках.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача в тройках	Учебная игра
11	Верхняя передача в тройках.	Техника передачи сверху.	передача в тройках	Учебная игра

		постановка рук и ног.		
12	Верхняя передача в группах на удержание по кругу.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача по кругу в группе	Учебная игра
13	Верхняя передача со стеной.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача в стену	Учебная игра
14	Верхняя передача над собой, в движении.	Техника передачи сверху. постановка рук и ног.	передача над собой в движении	Учебная игра
15	Постановка рук при нижней передаче. Упражнения со стеной.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача в стену	Учебная игра
16	Нижняя передача над собой, в движении.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача над собой в движении	Учебная игра
17	Нижняя передача в парах.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	Передача в парах	Учебная игра
18	Нижняя передача в парах.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	Передача в парах	Учебная игра
19	Нижняя передача в парах.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	Передача в парах	Учебная игра
20	Нижняя передача в тройках.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача в тройках	Учебная игра
21	Нижняя передача в тройках.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача в тройках	Учебная игра
22	Нижняя передача в группах на удержание по кругу.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача по кругу в группе	Учебная игра
23	Нижняя передача в группах на удержание по кругу.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передача по кругу в группе	Учебная игра
24	Упражнения со стеной.	Техника передачи снизу. постановка рук и ног.	передачи в стену	Учебная игра
25	Техника нападающего удара.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар в пол	Учебная игра
26	Виды нападающего удара.	Техника нападающего удара.	нападающий удар разными видами	Учебная игра
27	Нападающий удар в пол с отскоком от стены	Техника нападающего	Нападающий удар в пол с	Учебная игра

		удара.	отскоком от стены	
28	Нападающий удар в пол в парах.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар в пол	Учебная игра
29	Нападающий удар по висячему мячу.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар по висячему мячу.	Учебная игра
30	Нападающий удар через самостоятельный наброс.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через самостоятельный наброс.	Учебная игра
31	Нападающий удар через связующего с зоны 4.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через связующего с зоны 4.	Учебная игра
32	Нападающий удар через связующего с зоны 2.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через связующего с зоны 2.	Учебная игра
33	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	Учебная игра
34	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через связующего с зоны 3.	Учебная игра
35	Нападающий удар через связующего с зоны 6.	Техника нападающего удара.	Нападающий удар через связующего с зоны 6.	Учебная игра
36	Техника и виды подачи.	Техника подачи.	Подача через сетку с трехметровой линии	Учебная игра
37	Верхняя подача через сетку от трехметровой линии.	Техника подачи.	Подача через сетку с трехметровой линии	Учебная игра
38	Верхняя подача через сетку от трехметровой линии.	Техника подачи.	Подача через сетку с трехметровой линии	Учебная игра
39	Верхняя подача через сетку от трехметровой линии.	Техника подачи.	Подача через сетку с трехметровой линии	Учебная игра
40	Верхняя подача через сетку от трехметровой линии.	Техника подачи.	Подача через сетку с трехметровой линии	Учебная игра

41	Групповой блок.	Техника блокирования.	Блокирование на сетке в группах	Учебная игра
42	Тактическая игра в защите.	Тактические элементы игры.	перемещения на площадке при нападающем ударе	Учебная игра
43	Защита от нападающего удара при групповом блоке в 5,4зоне.	Тактические элементы игры.	защитные действия в 4, 5 зоне	Учебная игра
44	Защита от нападающего удара при групповом блоке в 6 зоне. Комбинации нападающего удара.Обозначения комбинаций.	Тактические элементы игры.	защитные действия в 6 зоне	Учебная игра
45	Подвижные игры с элементами волейбола	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
46	Подвижные игры с элементами волейбола	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
47	Подвижные игры с элементами волейбола	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
48	Подвижные игры с элементами волейбола	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
49	Подвижные игры с элементами волейбола	Правила игры.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра
50	Техника и виды падений. Пережат через плечо.	Техника падения.	Падение без мяча	Учебная игра
51	Падение в сторону.	Техника падения.	падение без мяча в сторону	Учебная игра
52	Падение «рыбка». Прием подачи в парах.	Техника падения.	падение без мяча "рыбка"	Учебная игра
53	Прием подачи снизу.	Техника падения.	В парах прием подачи снизу	Учебная игра
54	Прием силовой подачи. Тактические элементы игры.	Техника приема.	Силовая подача и прием	Учебная игра
55	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	Техника приема.	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	Учебная игра

56	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	Техника приема.	Прием подачи с применением комбинаций нападающих ударов.	Учебная игра
57	Комбинации с перемещением игроков.	Тактические элементы игры.	Перемещения игроков	Учебная игра
58	Верхняя передача мяча	Техника верхней передачи.	Передача над собой, в движении со стеной	Учебная игра
59	Верхняя передача мяча.	Техника верхней передачи.	Передача над собой, в движении со стеной	Учебная игра
60	Нижняя передача мяча	Техника нижней передачи.	Передача над собой, в движении со стеной	Учебная игра
61	Нижняя передача мяча	Техника нижней передачи.	Передача над собой, в движении со стеной	Учебная игра
62	Учебная игра	Правила игры.Задания на игру.	Учебная игра	Учебная игра
63	Учебная игра.	Правила игры.Задания на игру.	Учебная игра	Учебная игра
64	Учебная игра	Правила игры.Задания на игру.	Учебная игра	Учебная игра
65	Учебная игра.	Правила игры.Задания на игру.	Учебная игра	Учебная игра
66	Перемещения вдоль сетки	Техника при перемещении.	Перемещения вдоль сетки в основной и в низкой стойке	Учебная игра
67	Перемещения вдоль сетки	Техника при перемещении.	Перемещения вдоль сетки в основной и в низкой стойке	Учебная игра
68	Передачи вдоль сетки	Техника при передачах.	Передачи вдоль сетки в основной и в низкой стойке	Учебная игра
69	Передачи вдоль сетки	Техника при передачах.	Передачи вдоль сетки в основной и в низкой стойке	Учебная игра
70	Учебная игра	Правила игры.	Учебная игра	Учебная

				игра
71	Сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.	Учебная игра
72	Сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.	Учебная игра

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в четырех разделах: основы волейбола; основы физической подготовки; технические элементы в игровом процессе; тактика игры.

В разделе «Основы волейбола» представлен материал по истории спорта.

В разделе «Основы физической подготовки» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделах «Технические элементы в игровом процессе» и «тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Раздел. 1. Основы волейбола

1.1 История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Теория: История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций.

1.2 Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.

Теория: Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.

1.3 Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Практика: Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Раздел 2. Основы физической подготовки

2.1. Способы развития физических качеств.

Теория: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Практика: Отработка упражнений.

2.2. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.

Теория: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).

Практика: Отработка упражнений.

2.3. Групповые действия волейболистов.

Практика: Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе

3.1 Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

3.2. Технические элементы и движения.

Практика: Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

3.3. Прием подачи.

Практика: Прием подачи. Виды.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

Раздел 4. Тактика в волейболе

4.1. Верхняя прямая подача.

Теория: Верхняя прямая подача. Виды.

Практика: Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

4.2. Атакующие удары

Теория: Атакующие удары. тактика выполнения.

Практика: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар с поворотом туловища

Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

4.3. Групповые тактические действия в нападении.

Практика: Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры в защите «углом назад».

4.4. Учебная игра

Практика: Отработка упражнений в процессе игры.

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Итоговое анкетирование.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Метод контрольных испытаний (тестирования) включает в себя 3 теста, направленных на оценку развития координационных способностей:

Тест №1 « Подача»

Тестирование проводится в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи – 20 шт., волейбольная сетка, антенны, свисток, маты.

Методика проведения: в зонах 1, 5, 6 лежат маты. Исследование проводится в два этапа.

1) По свисту выполняется верхняя подача, стоя за трехметровой линией лицом к сетке. Всего 6 попыток, по 2 в каждую зону.

2) Верхняя подача, стоя за трехметровой линией спиной к сетке. По свистку, поворот на 180°, подача через сетку в отведенные зоны. Всего 6 попыток, по 2 в каждую зону.

Критерии оценки:

Критерии оценки представлены в таблице 1.

В критерии оценки подачи будет учитываться попадание подачи в маты по зонам 1, 6, 5.

У каждого тестируемого будет по 12 попыток. 6 раз: по 2 в зоны 1,

5,6, стоя лицом к сетке и 6 раз: по 2 в зоны 1, 5, 6, стоя спиной к сетке.

Таблица 1

Критерии оценки теста №1 «Подача»

Оценка выполнения теста			
Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
10-12 попаданий в нужную зону	7-9 попаданий в нужную зону	4-6 попаданий в нужную зону	Менее 4 попаданий в нужную зону

Тест №2 Тест «Елочка» (рис.2):

Тестирование проводится в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: свисток, конусы – 14 шт., секундомер.

Методика проведения: По свистку нужно выполнить касания конусов в порядке: 1-старт, касание 2 - касание 1, касание 3 - касание 1, касание 4 – касание 1, касание 5 – касание 1, касание 6 – касание 1, касание 7 – касание 1.

Фиксируется время преодоления всей дистанции.

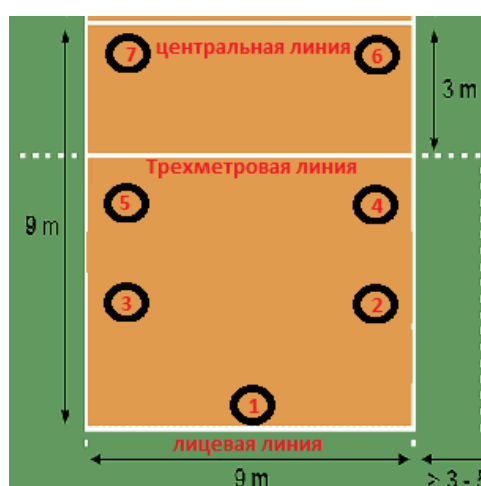


Рисунок 2 Тест №2 «Елочка»

Критерии оценки:

Критерии оценки представлены в таблице 2.

При оценивании учитывается касание каждого конуса, если касания не было, экспериментатор говорит: «не было», исследуемый должен вернуться к конусу.

Таблица 2

Критерии оценки теста №2 «Елочка»

Оценка выполнения теста			
Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Менее 50 сек	50-55 сек	56-62 сек	Более 62 сек

Тест №3 «Полоса заданий» (рис.3)

Тестирование проводится в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: свисток, конусы – 2 шт., секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи – 4 шт.

Методика проведения: В «А» и «Б» стоят по 1 человеку с мячом. Из точки 1, стоя спиной к сетке за лицевой линией, по свистку прыжки вперед с поворотом на 180° , чередуя через правое и левое плечо до точки 2. Из «А» сброс на трехметровую линию, из «Б» нападающий удар. В точке 3 имитация блокирования, отход спиной до трехметровой линии, имитация нападающего удара. Спиной вперед бег до точки 4.

Фиксируется время преодоления всей дистанции.

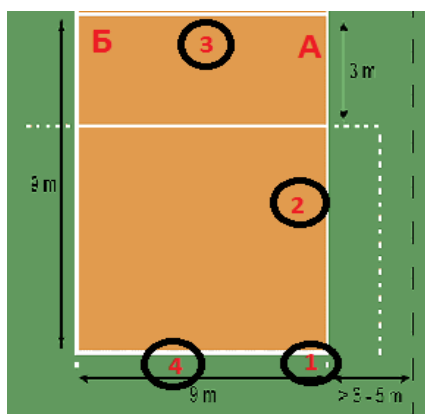


Рис.3 Тест №3 «Полоса заданий»

Критерии оценки:

Критерии оценки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии оценки теста №3 «Полоса заданий»

Оценка выполнения теста			
Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Менее 35 сек	35 – 41сек	42 – 46 сек	Более 47 сек

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 207с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 2015. – 78 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 197 с.
4. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез.докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2012 г. – Нижний Новгород, 1992. – т.2-91с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 152 с.
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа, 2016. – 144 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 2015. – 261 с.
9. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 2016. – 216 с.
11. Лапутин А.Н., Хапко В.Е. Биомеханика физических упражнений. – Киев: Радянська школа, 2015. – 135 с.
12. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения:

Учебное пособие для ин-ов физ. культуры – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 80с.

13. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. – К., 2014. – 22с.

14. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. – М.: ГЦОЛИФК, 2017. – 33с.

15. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ культуры /Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 352 с.

16. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2016. - 188 с.

17. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. – Киев, 2015. – 176 с.

18. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. культуры. – 20140. – № 9. – 35-37 с.

Литература для обучающихся

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. – Минск: Полымя, 2005. – 78 с.

2. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез.докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2002 г. – Нижний Новгород, 2015. – т.2-91с.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.

4. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высшая школа. 2016. – 144 с.

5. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. – Киев, 2016. – 188 с.

6. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровье, 2017. – 125 с.