

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
На заседании МО педагогов
дополнительного
образования Протокол №1
от "28" 08 2023 г

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы № 500
_____ Базина Н.Г.
Приказ № 067
от "30" 08 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчики:
Савкин Захар Алексеевич
педагог дополнительного образования
ГБОУ школа № 500
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Актуальность программы: очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат: к освоению программы допускаются дети без различия пола в возрасте 11-16 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: продолжительность образовательного процесса – 2 года, объём образовательного процесса – 144 часа.

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- уметь выполнять технику ведения, передач и броска мяча в кольцо;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную, так и индивидуальную;

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**Язык реализации** русский.**Форма обучения** очная.**Особенности реализации:** -**Условия набора и формирования групп:** разнополые и разновозрастные группы численностью до 15 человек в группе 1 года обучения и до 15 человек в группе 2 года обучения.

Для занятий по ДОП «Волейбол» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей):

- волейбольная форма (черная футболка, свободные шорты),
- кроссовки (со шнурками),

Формы организации и проведения занятий:

- очная,
- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная,
- коллективная,
- игра,
- выездные,
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей

Материально-техническое оснащение:

Для занятий по ДОП «Волейбол» предоставляется образовательной организацией:

- волейбольные мячи,
- спортивный зал,
- конусы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.**Учебный план
1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	10	8	2	устный или письменный опрос
2	Общефизическая подготовка	11	0	11	тестирование

3	Специальная подготовка	29	0	29	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	43	0	43	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	27	2	25	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	24	0	24	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Итого	144	10	134	

**Учебный план
2-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	13	12	1	устный или письменный опрос
2	Общефизическая подготовка	20	2	18	тестирование
3	Специальная подготовка	27	1	26	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	38	2	36	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	13	1	12	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	33	0	33	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Итого	144	20	124	

Рабочая программа
Календарный учебный график
1-й год обучения

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебный недель	Количество во учебный дней	Количество во учебный часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)

Задачи по реализации программы на 1 году обучения

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- сформировать знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;

Содержание 1-й год обучения.

Тема 1: Введение. Теоретическая подготовка:

Теория. инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема5: Тактическая подготовка

Теория: научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Игровая подготовка

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар. Игра по правилам.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по следующим критериям:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). Текущий контроль осуществляется на

каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр. Результаты фиксируются в Таблице фиксации результатов (Приложение 1).

**Календарно-тематический план
1-й год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата По плану	Дата по факту
	Вводное занятие. Комплектование групп.	2		
	Правила безопасности во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2		
	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
	Игровое занятие.	2		
	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
	Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	2		
	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		
	Игровое занятие.	2		
	Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		
	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2		
	Игровое занятие.	2		
	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	2		
	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
	Игровое занятие.	2		
	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
	ОРУ. прием мяча с подачи у стены.	2		
	Подача и прием мяча в парах.	2		
	ОРУ. Разучивание: прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2		
	Учебная игра мини-волейбол.	2		
	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		

ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	2		
Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		
Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, наброшенного партнёром, в парах.	2		
Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		
ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		
Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		
ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		
ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		
Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		
Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		
ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
Прием мяча, отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
Прием мяча, отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		

Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		
Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		
Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		
Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		
Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
Прием мяча, отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, брошенного партнёром, в парах.	2		
Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, брошенного партнёром, в парах.	2		
ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		

ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		
Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		
Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.			
ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Учебная игра волейбол.	2		
Итого:	144ч.		

**Рабочая программа
Календарный учебный график
2-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебный недель	Количество во учебный дней	Количество во учебный часов	Режим занятий
2 год			36	72	144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)

Задачи для реализации программы на 2 году обучения

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- сформировать знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

Планируемые результаты освоения программы на 2 году обучения

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные:

- играть в волейбол по правилам
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство
- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов

Содержание 2 год обучения

Тема 1: Введение. Теоретическая подготовка:

Теория. инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувурки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Игровая подготовка

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар. Игра по правилам.

Оценочные материалы

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Календарно-тематический план 2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Комплектование группы.	2		
2.	Правила безопасности во время занятий. История развития олимпийского движения волейбола в России.	2		
3.	Места занятий, инвентарь.	2		
4.	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2		
5.	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		

6.	Верхняя передача мяча над собой.	2		
7.	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
8.	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
10.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		
11.	Игровое занятие.	2		
12.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание способов перемещений.	2		
13.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		
14.	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
15.	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
16.	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2		
17.	ОРУ. Верхняя прямая подача.	2		
18.	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2		
19.	Игровое занятие.	2		
20.	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
21.	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
22.	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	2		
23.	Прием мяча с подачи у стены.	2		
24.	Подача и прием мяча в парах.	2		
25.	ОРУ. подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2		
26.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
27.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
28.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
29.	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		
30.	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность	2		
31.	ОРУ. Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	2		
32.	Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	2		
33.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		
34.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		
35.	ОРУ. Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, наброшенного партнёром, в парах.	2		
36.	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча, наброшенного партнёром, в парах.	2		
37.	ОРУ. Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		

38.	Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
39.	ОРУ. Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		
40.	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		
41.	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мяча, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		
42.	ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	2		
43.	ОРУ. Прием мяча, отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
44.	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		
45.	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	2		
46.	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		
47.	ОРУ. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
48.	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
49.	ОРУ. Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2		
50.	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2		
51.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
52.	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
53.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
54.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
55.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		

56.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
57.	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		
58.	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		
59.	Парное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
60.	Парное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		
61.	Групповое блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
62.	Групповое блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		
63.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
64.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
65.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
66.	Учебная игра волейбол.	2		
67.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
68.	Учебная игра волейбол.	2		
69.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
70.	Учебная игра волейбол.	2		
71.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
72.	Учебная игра волейбол.	2		
	Итого:	144 ч.		

Методические и оценочные материалы

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе авторской методики.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

Используемые практики, технологии и методы

- здоровьесберегающие технологии
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения
- информационно – коммуникационная технология,

- традиционные технологии (классно-урочная система) методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, соревновательный, интервальный, метод круговой тренировки).

Оценочные материалы

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Списки литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
9. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
10. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007