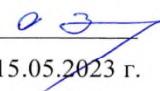


МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРУГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Рассмотрена	Принята на заседании	Утверждаю
методическим объединением	педагогического совета	Директор МОБУ Струговская ООШ
МОБУ Струговская ООШ	МОБУ Струговская ООШ	Вештемова Е.Н. 
от 15.05.2023 г.	от 15.05.2023 г.	Приказ № 25 от 15.05.2023 г.
Протокол № 4	Протокол № 4	

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 - 13 лет
Срок реализации программы – 1 год

Онопко Валентина Николаевна ,
педагог дополнительного образования

с.Струговка
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Направление программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности программы: с целью определения результатов образовательной деятельности, эффективности реализации ДООП и повышения качества предоставляемых образовательных услуг, педагогом дополнительного образования ежегодно проводятся промежуточные мониторинговые исследования по определению уровня обученности и физического развития учащихся в каждой группе при помощи разработанных диагностических методик (см. Приложение №1).

Адресат программы: ДООП реализуется для детей 10-13 лет МОБУ Струговская ООШ Октябрьского муниципального округа, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Обучение проходит в группах по 10-20 человек.

Режим занятий:

Занятия в секции проводится 1 раза в неделю по 1 академическому часу

(академический час 45 минут), 1 учебный год, 34 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физических качеств обучающихся 10-13 лет МОБУ Струговская ООШ посредством освоения волейбола.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных обучающих, развивающих и воспитательных задач:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Обучающие задачи:

- формирование основ знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование техники дыхания.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Учебный план					
№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	История и пути развития современного волейбола	1	1	-	зачет
1.1	«История и пути развития современного волейбола»	1	1	-	
2	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	зачет
2.1	Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	тест
3.1	«Общая и специальная физическая подготовка»	1	0,5	0,5	
3.2	«Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»	1	0,5	0,5	
3.3	«Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»	1	0,5	0,5	
3.4	«Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»	1	0,5	0,5	
4	Основы техники и тактики игры	26	6	20	тест

4.1	Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.	1	0,5	0,5	
4.2	«Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.»	1	0,5	0,5	
4.3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.5	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	1	0,5	0,5	
4.6	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1	0,5	0,5	
4.7	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	1	0,5	0,5	

	2 22 двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.				
4.8	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.	1	0,5	0,5	
4.9	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.	1	0,5	0,5	
4.10	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.11	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.12	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	0,5	0,5	
4.13	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	-	1	
4.14	Верхняя прямая	1	-	1	

	подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.				
4.15	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.	1	-	1	
4.16	Верхняя прямая подача в прыжке.	1	-	1	
4.17	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1	-	1	
4.18	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	-	1	
4.19	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	-	1	
4.20	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	1	-	1	
4.21	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	1	-	1	
4.22	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	1	-	1	
4.23	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя	1	-	1	

	прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.				
4.24	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	-	1	
4.25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	1	-	1	
4.26	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1	-	1	
5	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	-
Итого		34	10	24	

Содержание учебного плана

1. Раздел «История и пути развития современного волейбола»

1.1 Тема: «История и пути развития современного волейбола»

Теория: Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

2. Раздел «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

2.1 Тема: «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

Теория: Этапы спортивной подготовки. Гигиена в освоении базовых приемов.

3 Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

3.1 Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Теория: « Основы техники и тактики игры»

Практика: «Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Общая физическая подготовка (ОФП):

3.2. Тема «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»

Практика: Отработка ходьбы, бега.

3.3. Тема«Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»

Практика: Отработка перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

3.4. Тема: «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»

Практика: Отработка двойного шага вперед, назад, скачок.

4. Раздел «Основы техники и тактики игры»

4.1 Тема: «Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя руками на месте

4.2. Тема: «Передача мяча двумя руками сверху наместе. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху на месте

4.3 Тема :«Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.4. Тема: «Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.5 Тема:«Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.6 Тема: «Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.7 Тема: «Передачи мяча сверху двумя руками и снизу 222 двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.8 Тема (3 ч): «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. Учебная игра в волейбол»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.9 Тема (3 ч): «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. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.10: «Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.11: «Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.12: «Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Теория: Основы техники и тактики игры, взаимосвязь тактики и техники в игре.

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.13: «Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.14 Тема: «Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.15 Тема: «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.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.16 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно –тренировочная игра в волейбол.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.17 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.18 Тема : «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.19 Тема: «Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.20 Тема: «Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.21Тема: «Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.22 Тема: «Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника..»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.23 Тема: «Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.24 Тема: «Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2..»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.25 Тема: «Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

4.26 Тема: «Система игры в защите «углом вперед».»

Практика: Отработка навыков передачи мяча двумя сверху после перемещения.

5. Раздел «Контрольные игры»

5.1 Тема: «Контрольные игры»

Практика: Отработка навыков при контрольных играх

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие интереса к занятию спортом;
- развитие коммуникабельности;
- развитие умений планирования собственных действий.

Метапредметные результаты:

- формирование правильного образа жизни посредством игры волейбол;
- обучающиеся приобретут понимание взаимосвязи между занятиями спортом и улучшением показателей успеваемости.

Предметные результаты:

- знание правил вида спорта волейбол;
- выполнение упражнений ОФП согласно итоговым тестам Программы
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи –15 штук;

набивные мячи – на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи –10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Рекомендуемая литература для педагога

1 Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов М.: Академия, 2006

2 Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов М.: КНОРУС, 2012

3 Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для бакалавров М.: КНОРУС, 2013

Методические разработки

3.1 Дейникина, Н. А., Бережная, Е. С., Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Южно-Рос. гос. ун-т экономики и сервиса" (ГОУ ВПО "ЮРГУЭС") Зачетные требования: метод. рекомендации для студентов 1- 3 курсов очной формы обучения всех спец. Шахты: ЮРГУЭС, 2011

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

1 Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015.

- 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (основная)

2 Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. - М.: Спорт, 2016 - 456 с. – ISBN: 978-5- 9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс].

– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1 (основная)

3 Фомин, Е.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. – М.: Спорт, 2015. – 88 с. – ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс].

-URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1 (основная)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации и контроля.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Оценочные диагностические материалы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- Нормативы
- Тесты
- Специальная физическая подготовка
- Посещаемость
- Техничко-тактическая подготовка
- Овладение приемами
- Участие в соревнованиях во внутрирайонных соревнованиях между образовательными организациями.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

4. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с

концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу – 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не

засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места – описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши, девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 4,9 с)

Бег на 30 м

(не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 x 6 м

(не более 10,8 с)

Челночный бег 5 x 6 м

(не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14 м)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

1.2 Методические материалы

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону.

Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена) Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

1.3 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023-29.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		10-14
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз\нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

1.4 Календарный план воспитательной работы

№	Проводимые мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа о правилах поведения в спортивном зале.	В течение года

	Проведение инструктажей по технике безопасности.	
2	Организация взаимопомощи в тренировках	На каждом занятии
3	Беседа «Мы и спорт»-охрана здоровья.	В течение года
4	Организация минуты отдыха на учебных занятиях	На каждом занятии
5	Культурно-массовые мероприятия	В течении года
6	Участие в соревнованиях	В течение года
7	Представление достижений, результатов, способностей учащихся родителям, педагогам, сверстникам.	В течение года
8	Беседы о правилах личной гигиены	В течение года

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: волейбол: уч. пособие. М.: Академия, 2019.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: уч. пособие. Киев: Олимп, 2019.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Изд-во Московского университета, 2019.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: уч. пособие. М.: Изд-во Московского университета, 2019.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование/ авт. сост. А.Н.Пианзин; под редакцией Ю. Д. Железняка. М.: Московского университета, 2019.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки//Теория и практика спорта. 2019. N 7. С 23-36.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597527

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024