

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Норья Малопургинского района Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«29» августа 2023г.

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол № 16
от «30» августа 2023г.

Утверждено
приказом МОУ СОШ с.Норья
от «30» августа 2023 г. № 120
Директор МОУ СОШ с. Норья
О.В. Рублёва



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивного направления

«Волейбол»

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Дедюхин Сергей Витальевич
учитель физической культуры

с.Норья, 2023

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с.Норья
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с.Норья
- Локальными актами МОУ СОШ с.Норья.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности: программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек.

Возрастные категории 14-17 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 14 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

1.2.Цель и задачи программы

Цель :создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия реализации:

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

1.3.Содержание программы
1.3.1.Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Раздел и тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения занятия | |
|-----------|---|--------------|-------------------------|--|
| 1 | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. | 1 ч. | | |
| 2 | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 ч. | | |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. | 1 ч. | | |
| 4 | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. | 1 ч. | | |
| 5 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 ч. | | |
| 6 | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 ч. | | |
| 7 | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. | 1 ч. | | |
| 8 | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | 1 ч. | | |
| 9 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 1 ч. | | |
| 10 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 ч. | | |
| 11 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 ч. | | |
| 12 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 ч. | | |
| 13 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 1 ч. | | |
| 14 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 ч. | | |
| 15 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?»), | 1 ч. | | |

| | | | | |
|----|---|------|--|--|
| | «Сумей передать и подать» | | | |
| 16 | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. | 1 ч. | | |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. | 1 ч. | | |
| 18 | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. | 1 ч. | | |
| 19 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 1 ч. | | |
| 20 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1 ч. | | |
| 21 | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 1 ч. | | |
| 22 | Учебная игра мини-волейбол. | 1 ч. | | |
| 23 | Нижняя прямая подача. Техника выполнения. | 1 ч. | | |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. | 1 ч. | | |
| 25 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 1 ч. | | |
| 26 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 ч. | | |
| 27 | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения. | 1 ч. | | |
| 28 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 ч. | | |
| 29 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 1 ч. | | |
| 30 | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 1 ч. | | |
| 31 | Подача и прием мяча в парах. | 1 ч. | | |
| 32 | Учебная игра мини-волейбол. | 1 ч. | | |
| 33 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 1 ч. | | |
| 34 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 1 ч. | | |

1.3.2. Содержание обучения

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движения рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

2.Комплекс организационно- педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

| Полугодие | Месяц | Недели обучения | Даты учебных недель | 1 год обучения |
|-------------|------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|
| 1 полугодие | Сентябрь | 1 | 04-10 | У ВА |
| | | 2 | 11-17 | У |
| | | 3 | 18-24 | У |
| | | 4 | 25-01.10 | У |
| | Октябрь | 5 | 02-08 | У |
| | | 6 | 9-15 | У |
| | | 7 | 16-22 | У |
| | | 8 | 23-29 | У |
| | Ноябрь | 9 | 30.10-05 | У,П |
| | | 10 | 06-12 | У |
| | | 11 | 13-19 | У |
| | | 12 | 20-26 | У |
| | | 13 | 27-03.12 | У |
| | Декабрь | 14 | 04-10 | У |
| | | 15 | 11-17 | У |
| | | 16 | 18-24 | У |
| | | 17 | 25-31 | У, ПА |
| 2 полугодие | Январь | 18 | 01-07 | П |
| | | 19 | 08-14 | П,У |
| | | 20 | 15-21 | У |
| | | 21 | 22-28 | У |
| | Февраль | 22 | 29.01-04 | У |
| | | 23 | 05-11 | У |
| | | 24 | 12-18 | У |
| | | 25 | 19-25 | У,П |
| | Март | 26 | 26.02-03 | У |
| | | 27 | 04-10 | У,П |
| | | 28 | 11-17 | У |
| | | 29 | 18-24 | У |
| | | 30 | 25-31 | У |
| | Апрель | 31 | 01-07 | У |
| | | 32 | 08-14 | У |
| | | 33 | 15-21 | У |
| | | 34 | 22-28 | У |
| | Май | 35 | 29.04-05 | У,П |
| | | 36 | 06-12 | У,П |
| 37 | | 13-19 | У | |
| 38 | | 20-26 | У | |
| 39 | | 27-31 | ИА | |
| | Всего учебных недель | | | 36 |
| | Всего часов по программе | | | 34 |
| | Дата учебного года | | | 01.09.2023г. |
| | Дата окончания учебного года | | | 31.05.2024г. |

Условные обозначения:

Условные обозначения: ВА – входная аттестация

У – учебная неделя ПА – промежуточная аттестация

П – праздничная неделя ИА – итоговая аттестация

2.2. Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные 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.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

2.3.Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|--|--|--|--|---|
| 1 | Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу. |
| 2 | Общефизическая подготовка волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| 3 | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно- | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|---|
| | | групповая, в парах | педагогом. | | |
| 4 | Техническая подготовка волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | | | | | | | | | |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Передача мяча двумя руками | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| левую и правую половину площадки) | | | | | | | | | |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол? 10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

