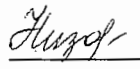


**Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Диксонская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей гуманитарного цикла  
ТМК ОУ «Диксонская СШ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ «Диксонская средняя  
школа»  
 Низовцева Д.А.  
«09» сентября 2024  
Приказ № 01/121

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Ефимов Александр Дмитриевич

**Диксон, 2024**

## **РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа направлена на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, на формирование универсальных учебных действий. Нормативной базой для разработки программы по организации дополнительного образования являются следующие законодательные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная **программа имеет физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва страны.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

**Актуальность** заключается в том, что программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся, разноуровневый подход в организации занятий.

**Адресат программы.** Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 9-12 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

**Режим занятий:** 1 год обучения: 72 часа, 2 занятия в неделю по 1 часу.

**Формы организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия.** Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

**Режим занятий.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;
- ✓ способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1-й год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
	История развития волейбола	2	2	-	Опрос, тест
	Элементарные понятия о волейболе, как игре	2	2	-	Опрос
2.	Основные упражнения и технические приемы	50	4	46	Контрольные нормативы
3.	Тактические игры	6	2	4	Соревнование
4.	Двусторонняя игра	6	2	4	Тестирование
5.	Судейская практика	4	2	2	Наблюдение
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1-й год обучения

##### **Раздел 1. Основы знаний**

*Теория.* Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь волейболиста.

##### **История развития волейбола**

*Теория.* Происхождение волейбола. Истории великих волейболистов.

##### **Элементарные понятия о волейболе, как игре**

*Теория.* Основы и правила игры в волейбол. Разметка площадки.

##### **Раздел 2. Основные упражнения и технические приемы**

*Теория.* Техничко-тактические приемы.

*Практика.* 1) Передачи мяча:

- передача мяча сверху;

- передача мяча снизу.

2) Подачи мяча:

- верхняя прямая подача;

- нижняя прямая подача.

3) Прямой нападающий удар

4) Приём мяча:

- приём мяча снизу двумя руками;
- приём мяча сверху двумя руками.

5) Блокирование атакующих ударов:

- одиночное;
- групповое.

### **Раздел 3. Тактические игры**

*Практика.* Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

### **Раздел 4. Двусторонняя игра**

*Практика.* Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

### **Раздел 5. Судейская практика**

*Практика.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

– *промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);

– *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

- проявление у занимающихся дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- выработать у детей умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- сформировать умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- выработанные умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- проявление понятия о роли игры в укреплении здоровья.

**Предметные результаты:**

- сформировано знание истории развития волейбола в России;
- определено значение занятий волейболом для организма человека;
- определена роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- умение определять индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями волейболом;
- умение вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

**РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<i>Пример оформления календарного учебного графика : № п/п</i>	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
<b>1</b>	2024-2025 год	02.09.2024 г.	26.05.2025 г.	36	72	72	Вторник, четверг 18:00-18:48	первый год обучения – в апреле-мае 2025 года.

Количество учебных недель в год – 36, месяцев обучения – 9, учебных дней: первый год обучения – 72.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2024 года, окончание учебного года – 26 мая 2025 года.

Сроки летних каникул - с 27 мая по 31 августа.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час.

## **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал; волейбольные мячи - 10 шт.; скакалки – 15 шт.; волейбольная сетка; набивные мячи (2-3 кг) – 10 шт.; гимнастические маты-10шт, манишки – 20 шт, медицинская аптечка – 1.

### ***Информационное обеспечение:***

Ноутбук, мультимедийный проектор, фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Электронные ресурсы представляются следующим образом:

– Ссылка на сайт в целом:

1. Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова:

[Электронный ресурс]. М., 1997-2012. URL: <http://www.msu.ru>.

2. Школа волейбола VOLLEYPLAY

[Электронный ресурс]. Москва., 2012-2022. URL:

<https://volleyplay.ru/info/>

3. Школа волейбола SUNVOLLEY

[Электронный ресурс]. Москва.,2015-2023. URL: <https://sunvolley.ru/>

### ***Кадровое обеспечение:***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ефимовым Александром Дмитриевичем, имеющим опыт работы в физкультурно - спортивном направлении 1 год, имеющим средне-профессиональное педагогическое образование, «Астраханский социально – педагогический колледж» по специальности физическая культура

## **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*** результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов – приложение №1), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

### ***Оценочные материалы***

Оценивание по освоению содержания программы осуществляется по уровням – *высоким, средним и низким, согласно приведенным нормативам:*

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**



### 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 над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над 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

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.**  
 Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

**Формы и методы контроля:** самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

**Этапы контроля:** текущий, промежуточный, итоговый.

### Этапы педагогического контроля

<i>Этап</i>	<i>Сроки</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы</i>	<i>Методы</i>	<i>Уровни</i>
-------------	--------------	----------------------	--------------	---------------	---------------

	<i>контроля</i>		<i>контроля</i>	<i>контроля</i>	<i>оценочных критериев</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	<b>Контрольные нормативы</b>	Карты результатов <b>физической и технической подготовки</b>	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	<b>Контрольные нормативы</b> <b>Соревнование</b>	Карты результатов <b>физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации</b>	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки занимающихся, функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, спортивные игры, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами. В конце учебного курса проводится спортивный праздник.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методические материалы** - обеспечение программы методическими видами продукции - указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и индивидуальные методы обучения; индивидуальный учебный план, если это предусмотрено локальными документами организации (п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 47ФЗ N 273).

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

– **особенности организации образовательного процесса:** очная;  
– **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой,) **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация);

– **формы организации образовательного процесса:** групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции спортивного профиля деятельности

– **формы организации учебного занятия:** игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование

– **педагогические технологии:** групповое обучение, развивающее обучение, игровая деятельность, здоровьесберегающая деятельность;

– **алгоритм учебного занятия:**

**1.** Подготовительная часть:

- построения, перестроения
- упражнения в ходьбе
- упражнения в беге
- комплекс ОРУ

**2.** Основная часть:

- подготовительные упражнения
- подводящие упражнения
- тактические взаимодействия
- игра

**3.** Заключительная часть:

- упражнения на дыхание
- упражнения на расслабление
- упражнения на развитие физических качеств

– **дидактические материалы** – задания, упражнения

*Виды дидактических материалов:*

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать *наглядные пособия* следующих видов:

– схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты.);

– картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);

– смешанный (видеозаписи.);

– дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения.);

– обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты);

– учебники, учебные пособия, журналы, книги;

– тематические подборки упражнений, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей,

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### **Игровая подготовка**

- Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

- Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

- Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

- Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### **Интегральная подготовка**

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к

волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

#### **Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

## **2.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема занятий	Элементы содержания
---	--------------	---------------------

п/п		
<b>Раздел 1. Основы знаний – 8 ч.</b>		
1,2	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по волейболу.	Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь волейболиста.
3,4	История развития волейбола.	Происхождение волейбола. Истории великих волейболистов.
5,6	Элементарные понятия о волейболе, как игре.	Основы и правила игры в волейбол. Разметка площадки.
7,8	Основные упражнения и технические приемы.	Технико-тактические приемы.
<b>Раздел 2. Основные упражнения и технические приемы – 48 ч.</b>		
<b>Передачи мяча -10 ч.</b>		
9,10	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4
11,12	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
13,14	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
15,16	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках
17,18	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.
<b>Подачи мяча -12 ч.</b>		
19,20	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность.</li> </ul>
21,22	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяч</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи с выходом на приём</li> </ul>
23,24	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> </ul>
25,26	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>
27,28	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно – тренировочная игра.
29,30	Нижняя прямая подача мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачи по зонам</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>
<b>Прямой нападающий удар – 12 ч.</b>		
31,32	Техника прямого нападающего удара	<p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> </ul>

		- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
33,34	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
35,36	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
37,38	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи
39,40	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра.
41,42	Закрепление техники приемов, передач, нападающего удара.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар
<b>Прием мяча – 8 ч.</b>		
43,44	Приём мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола



		- приём мяча после набрасывания через сетку.
45,46	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.
47,48	Приём мяча, отражённого сеткой.	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком
49,50	Прием мяча сверху.	Отбивание кулаком через сетку.
<b>Блокирование атакующих ударов -8 ч.</b>		
51,52	Одиночное блокирование.	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон
53,54	Групповое блокирование.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
55,56	Страховка при блокировании.	Страховка при блокировании
<b>Раздел 3. Тактические игры -6 ч.</b>		

57,58	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
59,60	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите
61,62	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите
<b>Двухсторонняя учебная игра – 6 ч.</b>		
63-68	Двухсторонняя учебная игра	Учебная игра с установленными задачами на игру.
<b>Судейская практика – 4 ч.</b>		
69-72	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Тактика волейбола. Амалин М. Е. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.стр.92.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 9.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

### Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.