

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Политехническая гимназия**

Принята
на заседании методического совета
МАОУ Политехническая гимназия
Протокол № 10 от 16.06.2023

Утверждаю:
Директор
МАОУ Политехническая гимназия
Дьячкова Е.И./
от 16.06.2023 приказ № 325



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся –10-17 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Автор-составитель:

Еремкин Виктор Петрович, педагог
дополнительного образования

г. Нижний Тагил

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность предлагаемой дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» определяется:

1. Направлением государственной политики на прорывное развитие страны, в рамках которого одной из основных целей является сохранение населения, его здоровья и благополучия, создание комфортных условий для жизни, а также раскрытие таланта каждого человека.
2. Одной из приоритетных задач на период до 2030-го года – достижение 70% среди граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
3. Социальной значимостью мотивации всё большего числа учащихся к активному занятию физической культурой и спортом.

Обоснование дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: углубленное погружение в освоение тренировочных, игровых соревновательных практик волейбола даст не только базовые основы для сохранения и укрепления здоровья, оно будет для воспитанников и полезным практическим опытом социального взаимодействия и может стать основой для профессионального развития по самым разным траекториям.

Волейбол – командная игра, в которой различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Это помогает воспитанию дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости для достижения победы помогает мобилизации возможностей, действию с максимальным напряжением сил, преодолению трудностей. Быстро меняющаяся игровая обстановка приучает постоянно следить за процессом, мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно, находчиво и быстро. Самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, высокий эмоциональный подъем в игре вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний, это учит умению управлять эмоциями, контролировать свои действия, не ослаблять борьбы в случае успеха, и не падать духом при неудаче. Формируя у обучаемых поведенческие установки, волейбол эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность воспитанников в области оздоровления и развития организма.

Программа реализуется на базе спортивного ядра Политехнической гимназии, который включает в себя несколько спортивных объектов: два спортивных зала, тренажерный зал, а также на пришкольной территории: игровое поле с беговыми дорожками, корт.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
12. Постановление СФ Федерального Собрания РФ «О развитии детско-юношеского спорта в Российской Федерации» от 3 марта 2021 года № 65-СФ

Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МАОУ Политехническая гимназия.

Программа разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. По мере необходимости программа может корректироваться с учётом изменений государственной политики в сфере образования и важнейших установок в сфере воспитания, обучения и развития детей.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, на укрепление здоровья, на овладение основами спортивной техники избранного вида спорта, на развитие потребности в сознательном и самостоятельном занятии спортом, воспитание личностных качеств, на приобретение профессиональных умений в сфере организации и проведения спортивных соревнований. В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Новизна данной программы в том, что большое число учащихся, вовлеченных в продуктивную творческую спортивную деятельность, могут увидеть результаты своего труда в ближайшей перспективе. Воспитанники приобретают и развивают востребованные современным обществом нравственные, волевые, коммуникативные и профессионально значимые качества, практический опыт социального взаимодействия, необходимый для дальнейшей деятельности в различных профессиональных сферах.

Для программы характерны: *целостность курса*, основанного на требованиях стандарта к программам спортивно-физкультурной направленности и включающего наряду с когнитивной составляющей (знания) деятельностный, творческий и эмоционально-ценностный аспекты,

Отдельные элементы программы могут корректироваться в зависимости от изменений в требованиях компетенции. *Установка на позитивный эмоциональный настрой* мотивирует на активное участие в соревнованиях, нацеливает на результат, повышает уверенность в себе, личную значимость, способность справляться с трудностями, стимулирует познавательные процессы и способность правильно оценивать мир, находить своё место в нём.

Педагогическая целесообразность программы заключается в реализации потенциала социокультурной среды для воспитания и развития учащихся, участие в соревнованиях различного уровня способствует применению полученных в процессе обучения знаний в реальной деятельности.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Целью программы является создание условий для освоения обучающимися базовой технико-тактической и физической подготовки, освоения элементов специализации волейболистов, воспитания соревновательных и развития личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма.

Решение воспитательных задач будет способствовать:

- формированию навыков самоорганизации и самореализации;
- приобретению в процессе игровой и тренировочной деятельности навыков самостоятельных оперативных решений, способности к коллективному взаимодействию, согласованной коммуникации;
- осмыслению обучающимися важности применения знаний, полученных в процессе обучения в будущей деятельности.

Развивающие задачи решают проблему реализации физического и творческого потенциала воспитанников:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- развитие основных физических способностей и укрепление здоровья
- развитие востребованных современным обществом нравственных, волевых, коммуникативных и профессионально значимых качеств личности, универсального практического опыта;

Обучающие задачи позволяют решить проблему овладения основными навыками, необходимыми для данного вида спорта:

- формирование необходимых теоретических знаний по технике и тактике игры в волейбол;
- овладение специальной терминологией, методами и приёмами игры и применение их в практической работе;
- освоение методов судейства игры.
- развитие компетентности в области популяризации волейбола как вида спорта и активного отдыха

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа составлена для детей и подростков – 10-17 лет. Учащиеся, выразившие желание попробовать свои силы в углубленном освоении игры волейбол, проходят собеседование и зачисляются в группу для освоения программы.

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

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное,

соревновательное.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Цели, задачи, содержание программы, формы и методы обучения и контроля определены в соответствии с установленными возрастными и психологическими особенностями подросткового и старшего школьного возраста.

Программа разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. По мере необходимости она может корректироваться с учётом изменений государственной политики в сфере образования и важнейших установок в сфере воспитания, обучения и развития детей.

Для программы характерны: *целостность курса*, основанного на требованиях стандарта и включающего наряду с когнитивной составляющей (знания) деятельностный, творческий и эмоционально-ценностный аспекты.

В основу программы положена Учебная программа «Волейбол» и Примерная программа для системы дополнительного образования детей.

Объём и сроки реализации программы

Представленная программа рассчитана на два года обучения.

На полное освоение программы требуется 108 часов и 216 часов, включая соревновательную и игровую деятельность.

Формы и методы реализации программы

На занятиях используются следующие формы организации деятельности: групповая, индивидуальная, соревнования. В зависимости от используемых методов, занятие по типу может быть: теоретическим, практическим, комбинированным, тренировочным, контрольным.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся: метод упражнений (равномерный, переменный, повторный, интервальный и т.д), наглядности, круговой тренировки (в том числе кроссфит), игровой, соревновательный.

В случае форс-мажорных обстоятельств используются дистанционные технологии. В дистанционном формате может реализовываться как вся программа, так и ее часть (курсы, модули). (Методические рекомендации. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании. ГАНУО СО «Дворец молодёжи». Екатеринбург 2019)

Режим занятий

Наполняемость группы, формы и режим занятий составлен с учётом условий, обеспечивающих благоприятный режим труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных в отношении общеобразовательных учреждений санитарных правил и нормативов в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа

2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Занятия проводятся: 1-я группа - 3 раза в неделю по 1 академическому часу; 2-я группа – 3 раза по 2 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения воспитанники должны:

- Владеть основными технико-тактическими приемами игры в волейбол;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике игры, владеть приемами жестикуляции;
- Уметь правильно распределять физическую нагрузку, и научиться управлять своими эмоциями;
- Уметь подчинять свои действия интересам коллектива, согласовывать их и находить взаимопонимание в достижении общей цели;
- Уметь мгновенно оценивать изменившуюся обстановку в игре и принимать правильные решения;
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,

преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- Владеть навыками судейства;
- Знать методы тестирования волейболистов.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЁМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации

| Название модуля | Часов в неделю | Кол-во недель в году | Всего часов в год |
|-----------------|----------------|----------------------|-------------------|
| «Стартовый» | 3 | 36 | 108 |
| «Базовый» | 6 | 36 | 216 |

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Учебный план.

| № | Модуль | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----|-----------|------------------|---------|-----------|--|
| | | Всего | Теори и | Практик и | |
| 1. | Стартовый | 108 | | | - Участие в соревновательной деятельности различного уровня. - Прохождение тестирования в |
| 2. | Базовый | 216 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------|
| | | | | | начале и конце учебного года. |
|--|--|--|--|--|-------------------------------|

4.6. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год (Проект)

Начало учебного года: 01 сентября 2023 года

Конец учебного года: 30 мая 2024 года

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

Сроки продолжительности обучения:

1 полугодие - 17 учебных недель - с 01 сентября 2023 года по 30 декабря 2023

2 полугодие - 19 учебных недель - с 11 января 2024 года по 30 мая 2024 года

Каникулярный период:

| Учебные промежутки | Даты |
|---|--------------------------|
| Набор детей в творческое объединение. Кастинг, прослушивание, просмотры, собеседование. Комплектование учебных групп. | 01.09.2023-12.09.2023 |
| Реализация дополнительной общеразвивающей программы | 01.09.2023 - 30.10.2023 |
| Осенние каникулы (индивидуальная работа) | 31.10.2023 - 06.11. 2023 |
| Реализация дополнительной общеразвивающей программы | 07.11.2023 - 29.12.2023 |
| Зимние каникулы (индивидуальная работа) | 30.12.2023 - 11.01.2024 |
| Реализация дополнительной общеразвивающей программы | 12.01.2024 - 26.03.2024 |
| Весенние каникулы (выставочная деятельность, мастер-классы в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы) | 24.03.2024 - 2.04.2024 |
| Реализация дополнительной общеразвивающей программы | 3.04.2024 - 30.05.2024 |
| Летние каникулы (индивидуальная работа) | 01.06.20234 - 31.08.2024 |

В каникулярное время работа в детских объединениях ведется по индивидуальному графику.

В связи с производственной необходимостью возможна корректировка тем, дат, расписания, в зависимости от учебного расписания и работы МАОУ Политехническая гимназия.

В связи с форс-мажорными обстоятельствами возможно введение дистанционного обучения.

Выходные и праздничные дни:

4 ноября - День народного единства

1-15 января - Новогодние каникулы

7 января - Рождество Христово

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник Весны и Труда

9 мая - День Победы

12 июня - День России

В каникулярное время работа в детских объединениях ведется по индивидуальному графику.

В связи с производственной необходимостью возможна корректировка тем, дат, расписания, в зависимости от учебного расписания и работы МАОУ Политехническая гимназия. *В связи с форс-мажорными обстоятельствами возможно введение дистанционного обучения.*

Материально-технические и кадровые условия

Материально-техническое обеспечение программы соответствуют нормативным показателям и соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям. Для реализации программы используется помещение гимназии (спортивный зал) общей площадью 260 м². Спортивная секция обеспечена материальными средствами (спортивным инвентарем, оборудованием зала) в полном объеме, что отражено в Паспорте спортивного зала.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом, работающим в Политехнической гимназии на постоянной основе.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель освоения учебной программы учащимися – результативное участие в соревнованиях различного уровня и успешное 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 начале и конце учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. 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.

Учебно-тематический план

| <i>Разделы подготовки</i> | <i>1 модуль</i> | | <i>2 модуль</i> | |
|---|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| | <i>теори я</i> | <i>прак тика</i> | <i>теор ия</i> | <i>прак тика</i> |
| Теоретическая подготовка | 3 | | 6 | |
| Общая физическая подготовка | | 10 | | 20 |
| Специальная физическая подготовка | | 20 | | 40 |
| Техническая подготовка | | 30 | | 60 |
| Тактическая подготовка | | 10 | | 20 |
| Интегральная подготовка | | 10 | | 20 |
| Инструкторская и судейская практика | | 2 | | 4 |
| Соревновательная деятельность | | 20 | | 40 |
| Контрольные испытания | | 3 | | 6 |
| Общее количество часов | 3 | 105 | 6 | 210 |
| Количество часов в неделю | 3 | | 6 | |
| Воспитательная работа на протяжении всего обучения | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЬ

1. Теоретические сведения - 3 часов (Теория)

Общие основы волейбола

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
2. Правила разминки.
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
4. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
7. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
8. Правила игры в волейбол.
9. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

ПРАКТИКА

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

1. Подвижные игры
2. ОРУ
3. Бег
4. Прыжки
5. Метания
6. Акробатические упражнения
7. Гимнастические упражнения
8. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часа

1. упражнения для развития прыгучести
2. упражнения для координации движений
3. упражнения для специальной выносливости
4. упражнения силовой подготовки
5. упражнения для развития специальной силы
6. упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 30 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- ***Нападающие удары:***
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
-

Основные моменты технической подготовки

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.

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 набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение 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 движение 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.

5. Тактическая подготовка - 10 часов

Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям

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 командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 10 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 20 часов

- 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, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 2 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 3 часа

- обследование физического развития - дважды в год;

- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ

2. Теоретические сведения - 6 часов (теория)

Общие основы волейбола

10. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
11. Правила разминки.
12. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
13. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
14. Сведения о строении и функциях организма человека.
15. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
16. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
17. Правила игры в волейбол.
18. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

9. Подвижные игры
10. ОРУ
11. Бег

12.Прыжки

13.Метания

14.Акробатические упражнения

15.Гимнастические упражнения

16.Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 40 часа

7. упражнения для развития прыгучести

8. упражнения для координации движений

9. упражнения для специальной выносливости

10.упражнения силовой подготовки

11.упражнения для развития специальной силы

12.упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 60 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;

- вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- ***Нападающие удары:***
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;

- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

-

Основные моменты технической подготовки

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.

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 набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение 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 движение 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.

5. Тактическая подготовка - 20 часов

Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям

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 командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;

- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 20 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 40 часов

- 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 вовремя командной игры в волейбол;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;

- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 4 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 6 часа

- обследование физического развития - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нарасвета, 1981
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и Спорт, 2005.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2005.

5. Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. Ред. Беляева А.В. ,Савина М.В.- М.: Физкультура и Спорт, 2006.
6. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001.
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: ФИС, 1988.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. - М.-1961.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
12. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. - Москва. «Просвещение». 1989.
13. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 1994.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 1972.
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. - М., 1962.
16. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 1977.
18. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества обучения включает в себя предварительный, текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Формы и методы контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения программы

| Обязательные формы и методы контроля | | Иные формы учета достижений | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|
| <i>Промежуточная аттестация</i> | <i>Итоговая аттестация</i> | <i>Предварительная</i> | <i>Текущая</i> |
| Контрольное занятие | Контрольное занятие | Опрос | Наблюдение, опрос, рефлексия. |
| | Участие в выставках, конкурсах технического творчества, соревнованиях, фестивалях, олимпиадах | | |

Предварительный контроль проводится для вновь поступивших в объединение учащихся с целью выявления их уровня подготовки и при необходимости дальнейшей коррекционной работы. Такой контроль позволяет правильно распределить учащихся по группам и определить дальнейшую динамику развития - уровня обученности по данной программе.

Текущий вид контроля включают такие методы, как наблюдение, опрос или самостоятельная оценка учащихся (рефлексия). Включение текущего контроля в каждое занятие позволяет отследить слабые и сильные стороны в знаниях и умениях обучающихся, скорректировать дальнейшее обучение по темам программы.

Категории наблюдения

Для каждого учащегося или группы используется *сетка категорий наблюдений* для оценки результатов учащегося на каждом этапе процесса и предоставления конструктивной обратной связи (от 1 до 4 баллов).

1 балл (начальный этап) - учащийся находится на начальном этапе развития с точки зрения содержания знаний, способности понимать и применять материал и (или) демонстрировать связные размышления в рамках заданной темы.

2 балла (формирование знаний) - учащийся может представить только базовые знания (например, словарный запас) и пока не может применять знания материала или продемонстрировать понимание представляемых концепций.

3 балла (выше среднего) - учащийся обладает определённым уровнем понимания материала и концепций и может адекватно представить изучаемые темы, материал и концепции. Способность обсуждать и применять знания за пределами требуемого задания отсутствует.

4 балла (освоение завершено) - учащийся способен переводить концепции и идеи на следующий уровень, применять понятия в других ситуациях, а также синтезировать, применять и расширять знания в ходе обсуждений, которые включают развитие идей.

ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

за 2021-2022 учебный год

Спортивная секция «Волейбол»

Педагог дополнительного образования (ФИО): Еремкин Виктор Петрович

группа (год обучения): _ класс (_ год обучения)

| № | ФИО | Форма аттестации | Достижения учащихся | Критерии оценки | | | | | | Уровень | Итоговая оценка |
|----|-----|--|---------------------|-----------------|---|-----|-------------|---|-----|---------|-----------------|
| | | | | 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | | |
| | | | | В | С | Н\С | В | С | Н\С | | |
| 1 | | Результаты спортивных тестов, соревнований | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| .. | | | | | | | | | | | |
| . | | | | | | | | | | | |

Учащиеся, имеющие высокий уровень (В) - ...%

Учащиеся, имеющие средний уровень (С) - ... %

Учащиеся, имеющие уровень ниже среднего (Н/С) - ...%

Уровень успеваемости обучающихся группы составляет %.

Уровень качества обученности обучающихся группы составляет ... %

По результатам промежуточной аттестации: ... обучающихся группы, года обучения, полностью освоили образовательную программу "Волейбол" за год.

Педагог _____/Еремкин В.П.

ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Объединение: "Волейбол"

Педагог дополнительного образования (ФИО):

Еремкин Виктор Петрович

группа (год обучения): ____

| № | Фамилия, имя ребенка | Форма аттестации | достижения учащихся | Критерии оценки | | | | | | Уровень | Итоговая Оценка |
|----|----------------------|--|---------------------|-----------------|---|-----|----------|---|-----|---------|-----------------|
| | | | | теория | | | практика | | | | |
| | | | | В | С | Н\С | В | С | Н\С | | |
| 1. | | Результаты спортивных тестов, соревнований | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |

Учащиеся, имеющие высокий уровень (В) - ___%

Учащиеся, имеющие средний уровень (С) - ___%

Учащиеся, имеющие уровень ниже среднего (Н/С) - ___%

Уровень успеваемости обучающихся группы составляет ____ %.

Уровень качества обученности обучающихся группы составляет ____ %.

По результатам итоговой аттестации: __ обучающихся группы __ класса, 1 или 2 года обучения, полностью освоили образовательную программу «Волейбол».

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /;

Педагог _____/Еремкин В.П.

РАССМОТРЕНО

*Педагогическим
советом*

27.08.2023

Протокол № 1

Приложение № 1 к
дополнительной общеразвивающей
программе «Волейбол»,
утвержденной приказом
МАОУ Политехническая гимназия
от 16.06.2023 №325

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 МОДУЛЯ "Волейбол"

1. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники должны:

- Владеть основными технико-тактическими приемами игры в волейбол;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике игры, владеть приемами жестикуляции;
- Уметь правильно распределять физическую нагрузку, и научиться управлять своими эмоциями;
- Уметь подчинять свои действия интересам коллектива, согласовывать их и находить взаимопонимание в достижении общей цели;
- Уметь мгновенно оценивать изменившуюся обстановку в игре и принимать правильные решения;
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Владеть навыками судейства;
- Знать методы тестирования волейболистов.

2. Тематическое планирование

Данное тематическое планирование рассчитано на 108 часов (по 2 часа 3 раза в неделю).

Учебно-тематический план

| <i>Разделы подготовки</i> | <i>1 модуль</i> | |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------|
| | <i>теори я</i> | <i>практика</i> |
| Теоретическая подготовка | 3 | |
| Общая физическая подготовка | | 10 |
| Специальная физическая подготовка | | 20 |
| Техническая подготовка | | 30 |
| Тактическая подготовка | | 10 |
| Интегральная подготовка | | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | | 2 |
| Соревновательная деятельность | | 20 |
| Контрольные испытания | | 3 |
| Общее количество часов | 3 | 105 |
| Количество часов в неделю | 3 | |

3. Теоретические сведения - 3 часов (Теория)

Общие основы волейбола

19.Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

20.Правила разминки.

21.Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

22.Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

- 23.Сведения о строении и функциях организма человека.
- 24.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- 25.Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- 26.Правила игры в волейбол.
- 27.Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

ПРАКТИКА

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- 17.Подвижные игры
- 18.ОРУ
- 19.Бег
- 20.Прыжки
- 21.Метания
- 22.Акробатические упражнения
- 23.Гимнастические упражнения
- 24.Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часа

- 13.упражнения для развития прыгучести
- 14.упражнения для координации движений
- 15.упражнения для специальной выносливости
- 16.упражнения силовой подготовки
- 17.упражнения для развития специальной силы
- 18.упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 30 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- ***Нападающие удары:***
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;

- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
-

Основные моменты технической подготовки

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.

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 набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение 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 движение 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.

5. Тактическая подготовка - 10 часов

Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям

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 командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 10 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 20 часов

- 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 в течение командной игры в волейбол;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 2 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 3 часа

- обследование физического развития - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);

- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

Приложение № 2 к
дополнительной общеразвивающей
программе «Волейбол»,
утвержденной приказом
МАОУ Политехническая гимназия
от 16.06.2023 № 325

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 МОДУЛЯ "Волейбол"

1. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники должны:

- Владеть основными технико-тактическими приемами игры в волейбол;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике игры, владеть приемами жестикуляции;
- Уметь правильно распределять физическую нагрузку, и научиться управлять своими эмоциями;
- Уметь подчинять свои действия интересам коллектива, согласовывать их и находить взаимопонимание в достижении общей цели;
- Уметь мгновенно оценивать изменившуюся обстановку в игре и принимать правильные решения;
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,

преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- Владеть навыками судейства;
- Знать методы тестирования волейболистов.

2. Тематическое планирование

Данное тематическое планирование рассчитано на 216 часов (по 2 часа 3 раз в неделю)

Учебно-тематический план

| <i>Разделы подготовки</i> | <i>2 модуль</i> | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|
| | <i>теори</i> | <i>практика</i> |
| | | |

| | | |
|-------------------------------------|----------|------------|
| | Я | |
| Теоретическая подготовка | 6 | |
| Общая физическая подготовка | | 20 |
| Специальная физическая подготовка | | 40 |
| Техническая подготовка | | 60 |
| Тактическая подготовка | | 20 |
| Интегральная подготовка | | 20 |
| Инструкторская и судейская практика | | 4 |
| Соревновательная деятельность | | 40 |
| Контрольные испытания | | 6 |
| Общее количество часов | 6 | 210 |
| Количество часов в неделю | 6 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ

4. Теоретические сведения - 6 часов (теория)

Общие основы волейбола

28. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
29. Правила разминки.
30. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
31. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
32. Сведения о строении и функциях организма человека.
33. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
34. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
35. Правила игры в волейбол.
36. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

25.Подвижные игры

26.ОРУ

27.Бег

28.Прыжки

29.Метания

30.Акробатические упражнения

31.Гимнастические упражнения

32.Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 40 часа

19.упражнения для развития прыгучести

20.упражнения для координации движений

21.упражнения для специальной выносливости

22.упражнения силовой подготовки

23.упражнения для развития специальной силы

24.упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 60 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;

- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- ***Нападающие удары:***
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);

- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
-

Основные моменты технической подготовки

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.

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 набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение 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 движение 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.

5. Тактическая подготовка - 20 часов

Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям

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 командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 20 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 40 часов

- 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, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 4 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 6 часа

- обследование физического развития - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

РАССМОТРЕНО

*Педагогическим
советом*

27.08.2023

Протокол № 1