

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Сладковская СОШ»

Н.В. Потапова

Приказ № 61-д от «31» мая 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель программы:

Кайгородова Анастасия Андреевна

с. Сладковское, 2022 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|----------------------------------|---|
| I. Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
| II. Направленность | Физкультурно-спортивная |

| | |
|---|--|
| III. Сведения о педагоге, (авторе – составителе) | |
| ФИО | Кайгородова Анастасия Андреевна |
| Год рождения | 2000 |
| Образование | Среднее профессиональное образование, 2020 г. |
| Должность | учитель физической культуры |
| Квалификационная категория | нет |
| Электронный адрес, контактный телефон | akajgorodova585@gmail.com 89122980016 |
| V. Сведения о программе | |
| Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями, с учетом ФГОС; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р); – Приложение к Приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; – СанПиН СП 2.4.3648-20 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""; – Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); – Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"); – Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»); |

| | |
|--|--|
| | – Устав МАОУ «Сладковская СОШ» |
| Объем и срок освоения программы | 3 года, 108 часов |
| Форма обучения | Очная |
| Возраст обучающихся | 11 – 16 лет |
| Особые категории обучающихся | |
| Тип программы | Модифицированная |
| Вид программы | Традиционная |
| IV. Характеристика программы | |
| По месту в образовательной модели | программа разновозрастного детского объединения |
| Уровень | базовый |
| Цель программы: | формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганды здорового образа жизни. |
| Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом) | 1. Общие основы волейбола. 2. Изучение и обучение основам техники волейбола. 3 Изучение и обучение основам тактики игры. 4. Основы физической и специальной подготовки в волейболе. |
| Ведущие формы и методы образовательной деятельности | Формы: групповая, фронтальная, работа по подгруппам, индивидуальная работа. Методы: словесные методы, игровые, практические и др. |
| Формы мониторинга результативности | тестирование, контрольные упражнения, зачет, соревнования. |
| Дата утверждения (корректировки) программы | Приказ № 61-д от «31» мая 2022 г. |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 5 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 5 |

| | |
|--|----|
| 1.2.Цели и задачи образовательной программы | 10 |
| 1.3. Содержание программы | 10 |
| Учебный план | 10 |
| Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 год обучения | 11 |
| Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения | 12 |
| Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 год обучения | 15 |
| Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения | 16 |
| Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 год обучения | 20 |
| Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения | 21 |
| 1.4. Планируемые результаты | 24 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 26 |
| 2.1. Условия реализации Программы..... | 26 |
| 2.2.Формы аттестации. Оценочные материалы | 31 |
| Список литературы..... | 36 |
| | |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 38 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Данная программа модифицирована составлена на основе изучения программы «Волейбол», автор Половникова А.Н. тренер – преподаватель ДЮСШ, г. Москва. Программа адаптирована для работы с детьми 11 – 16 лет, учитывает возрастные особенности обучающихся.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, интересов, способностей и особенностей детей.

МАОУ «Сладковская СОШ» обеспечивает формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе обучающихся с ОВЗ, не имеющих особых противопоказаний.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ «Сладковская СОШ» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями, с учетом ФГОС;

– Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

– Приложение к Приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

– СанПиН СП 2.4.3648-20 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"";

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ");

– Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»);

– Устав МАОУ «Сладковская СОШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» **направлена** на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа по уровню усвоения является **общекультурной**.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Актуальность программы.

Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Программа введена в связи с запросами и потребностями обучающихся и родителей.

Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала, презентаций и т. д.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической и специальной подготовки в волейболе.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризация спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Уровневость программы

Модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3-х лет обучения. Уровень базовый

Адресат программы

Программа ДООП «Волейбол» рассчитана на детей 11-16 лет. В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

При работе с детьми следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 11-14, 14-16. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 11-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

Условия, созданные для реализации Программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а впоследствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В детском объединении «Волейбол» ведется работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, проводимым в детском объединении, приглашаются на тренировки, соревнования. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей. Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе учебно-тематического плана.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Объём и срок освоения программы. Режим занятий

Объём программы – 108 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 36 часов.

2 год обучения – 36 часов.

3 год обучения – 36 часов.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек

Перечень форм обучения: групповая, фронтальная, работа по подгруппам, индивидуальная работа.

Перечень видов занятий: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

Перечень форм подведения итогов: соревнования, контрольные упражнения, участие в соревнованиях, зачет.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганды здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- сформировать навыки знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;
- познакомить с основной терминологией, применяемой при игре в волейбол;

Развивающие:

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | | формы аттестации/ контроля |
|-------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------|----------------|------------|-------------|----------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 0 | тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | 6 | 0,5 | 5,5 | 5 | 0 | 4 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | 3 | 0,5 | 2,5 | 3 | 0,5 | 2,5 | тестирование |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 2,5 | 7,5 | 10 | 2,5 | 7,5 | 10 | 2 | 8 | контрольные упражнения |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 3 | 7 | 10 | 2 | 8 | 10 | 2 | 8 | контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 5 | | 5 | контрольные упражнения. Соревнования |
| 7 | Итоговое занятие. Зачет | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | | Зачет |
| | Итого | 36 | 10,5 | 25,5 | 36 | 8,5 | 27,5 | 36 | 7,5 | 28,5 | |

Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | формы аттестации/ контроля |
|------------|--|-----------|------------|------------|----------------------------|
| I | Основы знаний | 3 | 2 | 1 | тестирование |
| 1.1 | История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |
| II | Общая физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | тестирование |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 3 | 1 | 2 | |
| 2.2 | Лёгкоатлетические упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.3 | Подвижные игры | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| III | Техническая подготовка | 10 | 2,5 | 7,5 | контрольные упражнения |
| 3.1 | Техника передвижения и стоек | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| | | | | | |
|---------------------|---|----------------|-------------|-------------|------------------------|
| 3.3 | Техника приёма мяча снизу | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.4 | Нижняя прямая подача | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.5 | Нападающие удары | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| IV | Тактическая подготовка | 10 | 3 | 7 | контрольные упражнения |
| 4.1 | Индивидуальные действия | 3 | 1 | 2 | |
| 4.2 | Групповые действия | 3 | 1 | 2 | |
| 4.3 | Командные действия | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.4 | Тактика защиты | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 4 | | 4 | контрольные упражнения |
| 5.1 | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. | 4 | | 4 | |
| 6. | Контрольная игра в волейбол. Зачет | 1 | 1 | - | Зачет |
| Итого часов: | | В течение года | | | |
| | | 36 | 10,5 | 25,5 | |

Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения

I. Основы знаний (3 часа)

1.1.История развития волейбола.

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

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Изучение мотивов участия в секции. Приложение 2

1.2.Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки.

Теория. Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Практика. Игра в волейбол. Анализ игры в соответствии с правилами.

1.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Контроль. Тестирование

II. Общая физическая подготовка (8 часов)

2.1. Гимнастические упражнения.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория.

Знакомство с подготовительными упражнениями для ног и для рук.

Практика.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

2.3. Подвижные игры.

Теория. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Практика.

“День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Контроль. Тестирование

III. Техническая подготовка (10 часов)

3.1. Техника передвижения и стоек.

Теория

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства Стойка игрока (исходные положения).

Практика.

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Игры «Спиной к финишу», «Бег с кувырками».

3.2. Техника приема и передач мяча сверху.

Теория.

Понятие выход на прием мяча. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Практика.

Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Обучения тактике приема и передач мяча. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей»

рукой при выполнении верхней прямой подачи. Игры «Художник», «Мяч над головой»

3.3. Техника приема мяча снизу.

Теория.

Ознакомление с правильным положением рук и ног при выполнении нижнего приема.

Практика.

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. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

3.4. Нижняя прямая подача.

Теория.

Ознакомление с правильным положением туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика.

Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Игры «Передачи в движении», «Свеча».

3.5. Нападающие удары.

Теория.

Ознакомление с правильным положением туловища, ног, рук, кистей и пальцев при выполнении нападающих ударов.

Практика.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Игры «Бомбардиры».

Контроль. Контрольные упражнения

IV. Тактическая подготовка (10 часов)

4.1. Индивидуальные действия.

Теория.

Основы технической подготовки при индивидуальных действиях игроков.

Практика.

Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

При выполнении вторых передач.

4.2. Групповые взаимодействия.

Теория.

Основы групповых действий игроков, тактика действия игроков.

Практика.

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).

4.3. Командные действия.

Теория.

Основы командных действий игроков.

Практика.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика игры в команде. Игры «Передал-садись», «Не урони мяч».

4.4. Тактика защиты.

Теория. Ознакомление с тактикой игры в защите.

Практика.

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика игры в защите.

Контроль. Контрольные упражнения

V. Контрольные испытания и соревнования (2 часа)

5.1. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Соревнования по мини-волейболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Самоанализ результатов за год. Приложение 1

VI. Итоговое занятие (1 час)

6.1. Контрольная игра в волейбол. Зачет. Контроль

Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения

| №№ п/п | Название раздела, темы | Всего | теория | практика | формы аттестации/контроля |
|--------|------------------------|-------|--------|----------|---------------------------|
| I | Основы знаний | 2 | 2 | | тестирование |

| | | | | | |
|---------------------|---|----------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| 1.1 | Становление волейбола как вида спорта. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | Правила игры и методика судейства соревнований. | 1 | 1 | - | |
| II | Общая физическая подготовка | 6 | 0,5 | 5,5 | тестирование |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 2 | | 2 | |
| 2.3 | Подвижные игры | 2 | | 2 | |
| III | Специальная физическая подготовка | 3 | 0,5 | 2,5 | тестирование |
| 3.1. | Основы подбора упражнений, составление комплексов упражнений. | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| IV | Техническая подготовка | 10 | 2,5 | 7,5 | контрольные упражнения |
| 4.1 | Техника передвижения и стоек | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.3 | Техника приёма мяча снизу | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.4 | Нижняя прямая, боковая подачи | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.5 | Нападающие удары | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| V | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 | контрольные упражнения |
| 5.1 | Индивидуальные действия | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| 5.2 | Групповые действия | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.3 | Командные действия | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| 5.4 | Тактика защиты | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 4 | | 4 | контрольные упражнения, соревнования |
| 6.1. | Соревнования. Контрольные упражнения. | 4 | 4 | | |
| 7. | Контрольная игра. Зачет | 1 | 1 | - | зачет |
| Итого часов: | | В течение года | | | |
| | | 36 | 8,5 | 27,5 | |

Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения

I. Основы знаний (2 часа)

1.1. Становление волейбола как вида спорта.

Теория.

Общие основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка.

Последовательность обучения волейболистов.

1.2. Правила игры и методика судейства соревнований.

Теория. Упрощенные правила игры. Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль.

Контроль. Тестирование

II. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств) (6 часов)

2.1. Гимнастические упражнения.

Теория. Знакомство с комплексом упражнений с мячами.

Практика.

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с обручами - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Практика

Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).

2.3. Подвижные игры.

Практика. “Эстафета с бегом”, “Мяч среднему”, “Вызывай смену”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”.

Контроль. Тестирование

III. Специальная физическая подготовка (3 часа)

3.1. Основы подбора упражнений, составление комплексов упражнений.

Теория. Основы подбора упражнений, составление комплексов упражнений.

Практика. Составление комплексов упражнений.

3.2. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости.

Теория. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости.

3.3. Упражнения силовой подготовки, подбор упражнений для развития взрывной силы, подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Теория. Упражнения силовой подготовки, подбор упражнений для развития взрывной силы, подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Контроль. Тестирование

IV. Техническая подготовка (10 часов)

4.1. Техника передвижения и стоек

Теория.

Техника игры, ее характеристика. Методы и средства технической подготовки.

Практика.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Игра «Не урони мяч».

4.2. Техника приема и передачи мяча сверху

Теория.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

Практика

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. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Игра «Летающий мяч».

4.3. Техника приема мяча снизу.

Теория. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика.

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Эстафета «Верхняя и нижняя подачи».

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Игра «Кто быстрее».

4.4. Нижняя прямая боковая подача.

Теория. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика.

Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. Игра «Снайперы».

4.5. Нападающие удары.

Теория. Основы тактики нападения. Действия игроков.

Практика.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Контроль. Контрольные упражнения

V. Тактическая подготовка (10 часов)

5.1. Индивидуальные действия.

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Практика.

Совершенствование тактики нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

5.2. Групповые действия.

Теория. Групповые тактические действия в нападении, защите

Практика. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра «Удары с прицелом».

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

5.3. Командные действия.

Теория. Командные тактические действия в нападении, защите.

Практика.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Двухсторонняя учебная игра. Игра «Дружная команда».

5.4. Тактика защиты.

Теория. Техничко-тактические действия в защите

Практика.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Контроль. Контрольные упражнения

VI. Контрольные испытания и соревнования (2 часа)

6.1.Соревнования. Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Изучение мотивов участия в секции. *Приложение 2.* Самоанализ результатов за год. *Приложение 1*

Контроль. Контрольные упражнения, соревнования

7. Итоговое занятие (1 час)

7.1.Контрольная игра. Зачет

Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Всего | теория | практика | Формы аттестации/ контроля |
|------------|---|-----------|------------|------------|----------------------------|
| I | Основы знаний | 2 | 2 | 0 | тестирование |
| 1.1 | Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. | 1 | 1 | - | |
| 1.2. | Спортивные соревнования, организация и правила проведения. | 1 | 1 | | |
| II | Общая физическая подготовка | 5 | 0 | 4 | Контрольные упражнения |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 2 | | 2 | |
| 2.2 | Лёгкоатлетические упражнения | 2 | | 2 | |
| 2.3. | Подвижные игры | 1 | - | 1 | |
| III | Специальная физическая подготовка | 3 | 0,5 | 2,5 | тестирование |
| 3.1 | Правила составление комплекса упражнений | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3.2 | Упражнения с мячами, скакалками | 1 | | 1 | |
| 3.3 | Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости | 1 | | 1 | |
| IV | Техническая подготовка | 10 | 2 | 8 | контрольные упражнения |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2 | Действия с мячом | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3 | Техника защиты. Действия без мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4 | Поддачи | 3 | 0,5 | 2,5 | |

| | | | | | |
|---------------------|--|----------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| V | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 | контрольные упражнения |
| 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| 2 | Групповые действия | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3 | Командные действия | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4 | Тактика защиты | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 5 | | 5 | контрольные упражнения, соревнования |
| 6.1 | Соревнования. Самоанализ результатов за год. | 5 | | 5 | контрольные упражнения, соревнования |
| 7. | Контрольная игра. Зачет | 1 | 1 | | зачет |
| Итого часов: | | В течение года | | | |
| | | 36 | 7,5 | 28,5 | |

Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения

I. Основы знаний (2 часа)

1.1.Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.

Теория. Методики судейства. Терминология и жестикауляция

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

1.2.Спортивные соревнования, организация и правила проведения.

Теория. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.

Контроль. Тестирование

II. Общая физическая подготовка (5 часов)

2.1.Гимнастические упражнения.

Практика.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

2.2.Легкоатлетические упражнения.

Практика.

Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития взрывной силы.

2.3.Подвижные игры.

Практика.

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафета без предметов и с мячами.

Игра «Лапта волейболистов».

III. Специальная физическая подготовка (3 часа)

3.1. Правила составления комплекса упражнений.

Теория. Правила составления комплекса упражнений.

Практика.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).

3.2. Упражнения с мячами, скакалками.

Практика. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

3.3. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Контроль. Тестирование

IV. Техническая подготовка (10 часов)

4.1. Техника нападения. Техника передвижения и стоек.

Теория.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Практика.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Игра «Догони мяч».

4.2. Действия с мячом

Теория

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Практика

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Игра «Прием и передача мяча в движении».

4.3. Техника защиты. Действия с мячом

Теория Техника нападения, техника защиты.

Практика.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра «Поймай и передай».

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

4.4.Подачи.

Теория. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Особенности техники подач.

Практика.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Игра «Мяч над сеткой».

Контроль. Контрольные упражнения

V. Тактическая подготовка (10 часов)

5.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Теория. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий.

Практика.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

5.2. Групповые действия.

Теория. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Практика.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Игра «Обстрел чужого поля»

5.3. Командные действия.

Теория. Основы тактики игровых действий в команде.

Практика.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Командная игра «Вызов номеров».

5.4. Тактика защиты.

Теория.

Элементы баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Обучение контратакующим действиям в волейболе.

Практика.

Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Игра «Дружная команда».

Контроль. Контрольные упражнения

VI. Контрольные испытания и соревнования (5 часов)

6.1. Соревнования. Самоанализ результатов за год. Приложение 1

Контроль. Контрольные упражнения, соревнования

7. Контрольная игра. Зачет. (1 час) Контроль. Зачет.

1.4. Планируемые результаты

| предметные | метапредметные | личностные |
|---|---|--|
| <p>После окончания <i>первого года</i> обучения учащийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; | <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, | <p><i>Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. <p>Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране;</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>- правильность счёта по партиям; должен научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения. | <p>отбирать способы их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; - технически правильно выполнять двигательные действия из разных видов спорта; <p>умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> | <p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| <p>После окончания <i>второго года</i> обучения учащийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу; <p>должен научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы корректировки действий. - уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития. | <p><i>Второй уровень: развитие социально значимых отношений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; - развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; - учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам; - <i>приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий;</i> - понимать роль волейбола в укреплении здоровья; - научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. |

| | | |
|--|--|--|
| - выполнять обманные действия “скидки” | | |
| <p>После окончания <i>третьего года</i> обучения учащийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей; <p>должен научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. | <ul style="list-style-type: none"> - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы корректировки действий. - уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития | <ul style="list-style-type: none"> - развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; - учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам; - <i>приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий;</i> - понимать роль волейбола в укреплении здоровья. |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы представляют собой систему кадровых, материально-технических, информационных и учебно-методических условий. Интегративным результатом реализации указанных условий является комфортная развивающая среда ОО, обеспечивающая высокое качество оказания

образовательной услуги, её доступность, открытость и привлекательность для детей (в т.ч. с ОВЗ), их родителей (законных представителей); гарантирующая охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья детей; являющаяся комфортной по отношению к детям и педагогическим работникам.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Реализацию Программы в ОО обеспечивает следующий штат работников: директор ОО (1 шт.ед.); заместители директора по учебно-воспитательной и воспитательной работе (2шт.ед.); педагогический состав (определяется ежегодно приказом по ОО). Описание кадровых условий реализации Программы в отношении педагогических и руководящих работников основывается на содержании приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями). ОО укомплектована педагогическими и руководящими работниками, имеющими необходимую квалификацию для реализации Программы:

| Должность | Уровень квалификации | |
|--|--|----------------------------------|
| | Требования к квалификации в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» | Фактический уровень квалификации |
| Руководитель (директор) ОО | Высшее профессиональное образование по направлениям подготовки «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент», «Управление персоналом» и стаж работы на педагогических должностях не менее 5 лет, или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области государственного и муниципального управления или менеджмента и экономики и стаж работы на педагогических или руководящих должностях - не менее 5 лет. | Соответствует |
| Заместитель руководителя (директора) ОО | Высшее профессиональное образование по направлениям подготовки «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент», «Управление персоналом» и стаж работы на педагогических или руководящих должностях не менее 5 лет, или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области государственного и муниципального управления, менеджмента и экономики и стаж работы на педагогических или руководящих должностях не менее 5 лет. | Соответствует |
| Учитель | Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в | Соответствует |

| | | |
|--|--|--|
| | образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы. | |
|--|--|--|

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | КОЛ-ВО |
|-------|--|--------|
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Компьютер | 1 |
| 3 | Стенка гимнастическая | 4 |
| 4 | Скамейка гимнастическая жёсткая | 2 |
| 5 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная | 2 |
| 6 | Коврик гимнастический | 24 |
| 7 | Мат гимнастический | 12 |
| 8 | Гимнастический конь | 1 |
| 9 | Гимнастический козел | 1 |
| 10 | Гимнастический мостик | 2 |
| 11 | Мяч теннисный | 10 |
| 12 | Мяч волейбольный | 20 |
| 13 | Скакалка детская | 15 |
| 14 | Обруч детский | 20 |
| 15 | Сетка волейбольная | 5 |
| 16 | Конус сигнальный | 1 |
| 17 | Насос ручной | 1 |
| 18 | Секундомер | 5 |
| 19 | Аптечка | 1 |
| 20 | Весы медицинские | 1 |

Информационное и учебно-методическое обеспечение реализации Программы

Информационно-образовательная среда школы для реализации программы «Волейбол» обеспечивает возможность осуществлять в электронной (цифровой) форме следующие виды деятельности:

- планирование образовательной деятельности;
- размещение и сохранение материалов образовательной деятельности, информационных ресурсов, используемых участниками образовательных отношений;
- фиксацию хода образовательной деятельности и результатов освоения программы «Волейбол». Приложение 3;
- взаимодействие между участниками образовательных отношений, возможность использования данных, формируемых в ходе образовательной деятельности для решения задач управления образовательной деятельностью.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

Педагогические технологии лично - ориентированного подхода в обучении.

Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры. Игры, используемые на занятиях секции «Волейбол» в **Приложении 4**.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Применяемые методы и формы работы с обучающимися

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой. Словесные методы: создают у учащихся

предварительные представления об изучаемом движении.

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение; Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Пример дидактических материалов

Технико-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр - отработка навыков судейства школьных соревнований.

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>

2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>

4.<http://www.volley4all.net/technique.html>

5.<http://www.volley.ru>

6.<http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы

1.<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayushee-video.html>

2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

3.<http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>

4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Воспитательная работа. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

2.2.Формы аттестации. Оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы

Текущий контроль

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической, тактической и физической подготовки.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Промежуточный и итоговый контроль

Основной показатель работы по программе «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3 – 4 раза в год.

| Уровень достижений | оценивание |
|--------------------|------------|
| высокий | 5 баллов |
| повышенный | 4 балла |
| средний | 3 балла |
| низкий | 2 балла |

В течение учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные тесты. В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По окончании изучения ДООП «Волейбол» обучающиеся получают сертификат. **Приложение 3**

Оценочные материалы
ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ
Общепфизическая и специальная физическая подготовка

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|-------|----------------------------|-------------|-----------|
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,1 | 6,3 – 5,2 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | 9,3 – 8,3 | 9,7 – 9,0 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 200 | 150 - 185 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1300 | 850-1500 |

| | | | |
|---|--|---------|---------|
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 - 10 | 8 - 13 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 8 | 10 - 16 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-120 | 110-130 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-110 | 80-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-55 | 35-50 |

Технико-тактическая подготовка

Первый год обучения

| Контрольные упражнения | Ошибки |
|--|--|
| Передачи мяча сверху двумя руками над собой. 5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки. 4 балла – 10-8 передач, с 1-2 ошибками. 3 балла – 8-6 передач, 2-3 ошибки. 2 балла – менее 6 передач, 3-4 ошибки. | Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач. |
| Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального). Оценивается центральный. 5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки. 4 балла – 10-7 передач с 1-2 ошибками. 3 балла – 7-5 передач, 2-3 ошибки. 2 балла – менее 5 передач, 3-4 ошибки. | В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад. Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад. |
| Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м. 5 баллов – из 6, 4 подачи в указанную зону. 4 балла – из 6, 3 подачи в указанную зону. 3 балла – из 6, 2 подачи в указанную зону. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5). |
| Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м. 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 балла – из 6, 2 подачи. 3 балла – из 6, 1 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач. |
| Боковая подача (нижняя верхняя). 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не правильная стойка. Не правильно подброшен мяч. Удар по мячу произведен согнутой рукой. Удар не по центру мяча. |

Второй год обучения

| Контрольные упражнения | Ошибки |
|--|--|
| Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой. мальчики девочки 5 баллов – 25 20 4 балла – 20 15 3 балла – 15 10 | Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м. |

| | |
|---|--|
| 2 балла – менее 10 передач. | |
| Серийные передачи мяча снизу над собой. мальчики девочки 5 баллов – 25 20 4 балла – 20 15 3 балла – 15 10 2 балла – менее 10 передач. | Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м. |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6. 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки. 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 балла – из 6, 2 подачи. 3 балла – из 6, 1 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика). 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 – из 6, 2 подачи. 3 – из 6, 1 подачи. 2 – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки. |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка). 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не своевременный выход к мячу. Во время прыжка согнуты ноги. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой. |

Третий год обучения.

| Контрольные упражнения | Ошибки |
|--|--|
| Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки). 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Любые подачи в указанную зону противоположной площадки. 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны. 5 баллов – 5. 4 балла – 4. 3 балла – 3. | Не своевременный выход к мячу. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой. |

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Федеральный государственный образовательный начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 в редакции от 29.06.2017;
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). (электронный вариант);
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт,2005.(электронный вариант);

5. Белоусов А.И., Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры ОУ.- Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2006;
6. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. (электронный вариант);
7. Клещев Ю.Н.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. (электронный вариант);
8. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.;
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение»2010;
10. Официальные волейбольные правила 2015-2016, утверждены 34-м Конгрессом ФИБВ.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.-М.: Физкультура и спорт, 1979. (электронный вариант);
1. Клещев Ю.Н.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. (электронный вариант);
2. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. - М.: Знание, 1987.;
3. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон , Г.Б., Как стать сильным и выносливым. - М.: Просвещение, 1984;
4. Официальные волейбольные правила 2015-2016, утверждены 34-м Конгрессом ФИБВ.

Перечень интернет - ресурсов:

- 1.Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.ski66.ru/>Новостиспорта Свердловской области;
5. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной общеразвивающей программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года

Учебный год: 202__-202__

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____, потому что:

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6.Для меня самым значимым и запоминающимся было: _____

7.Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8.На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является: _____

Приложение 2

Методика изучения мотивов участия обучающихся в секции «Волейбол»

Цель: выявление мотивов участия обучающихся в занятиях секции волейбола.

Ход проведения:

предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа на вопрос используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в занятиях волейбольной секции?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.

7. Возможность проявить организаторские качества.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов:

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);
- б) личные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);
- в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия обучающихся в деятельности.

Приложение 3

МАОУ «Сладковская СОШ»

СЕРТИФИКАТ

выдан Ф.И.

за освоение дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»

в 202__-202__ учебном году.

**Игры на закрепление и совершенствование
технических приёмов и тактических действий**

Игры с перемещениями игроков

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игры с передачами мяча

1. **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой

команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

9. **Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

10. **Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам

и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

11. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

12. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

13. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

14. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

15. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей

колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки

соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.