

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фролова Татьяна Васильевна,
учитель физкультуры
высшей квалификационной категории

г.Богородск
2021 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы: Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно

совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Содействие правильному физическому развитию. Приобретение необходимых теоретических знаний. Овладение основными приемами техники и тактики игры, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу, подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу, отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование».

Направленность программы:

| Направленность | Обобщенные ориентиры направленности | Направления деятельности |
|-------------------------|--|---|
| Физкультурно-спортивная | Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья | Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения) |

Отличительными особенностями программы является:

игровая и соревновательная действия. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только **волейболу** соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным **является** наличие соперника.

Адресат: Программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся 1-4 классов, возраст 7-10 лет, в том числе с ОВЗ, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренные дети.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Цель программы

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача программы:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма работы: Очная. Основная форма занятий – групповая. Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Режим занятий: Занятия проходят два раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Общий объем занятий в год составляет 72 часа.

Объем и срок усвоения: данная программа рассчитана на 1 год.

Ожидаемые результаты

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группах начальной подготовки (7 - 10 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, освоить игры подготовительные к волейболу.

• **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

После окончания обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- 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;
- выполнять обманные действия “скидки”.
- 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.

Продолжается обучение технико-тактическим действиям продолжается обучение перемещением и стойкам, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками, начинается обучение прямому нападающему удару, нижней и верхней прямой подаче.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Тема. | Количество часов | В том числе | | Форма аттестации /контроля |
|---|--|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | История развития волейбола Общие основы волейбола | | 1ч | 1 ч | Устная |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 ч | | 1 ч | Наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 4 | Физическая подготовка | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 5 | Методика тренировки волейболистов | 1 ч | | 1 ч | Наблюдение |
| Изучение техники игры в волейбол | | | | | |
| Техника нападения: | | | 1ч | | |
| 6 | Перемещения | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 7 | Стойки | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 8 | Подачи | 10 ч | | 10 ч | Наблюдение |
| 9 | Передачи | 5 ч | | 5 ч | Наблюдение |
| 10 | Нападающие удары | 5 ч | | 5 ч | Наблюдение |
| Техника защиты: | | | | | |
| 11 | Перемещения | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 12 | Прием мяча | 3 ч | | 3 ч | Наблюдение |
| 13 | Блокирование | 3 ч | | 3 ч | Наблюдение |
| Изучение тактики игры в волейбол | | | | | |
| Тактика нападения: | | | 1ч | | Наблюдение |
| 14 | Индивидуальные действия | 2 ч | | 2 ч | Наблюдение |
| 15 | Групповые действия | 3 ч | | 3 ч | Наблюдение |
| 16 | Командные действия | 3 ч | | 3 ч | Наблюдение |
| Тактику защиты: | | | 1ч | | |
| 17 | Индивидуальные действия | 7 ч | | 7 ч | Наблюдение |
| 18 | Групповые действия | 7 ч | | 7 ч | Наблюдение |
| 19 | Командные действия | 8 ч | | 8 ч | Наблюдение |
| 20 | Игра по правилам с заданием | 4 ч | | 4 ч | Наблюдение |
| | Итого: | 72 ч. | 4ч | 72 ч. | |

Содержание учебного плана

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">*Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для рук и плечевого пояса; - Упражнения для туловища; - Упражнения для ног; - Упражнения сидя и лежа; - Ходьба, бег. | <p style="text-align: center;">* Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с короткой скакалкой; - Упражнения с длинной скакалкой; - Упражнения с гимнастической палкой; - Упражнения с малыми мячами; - Упражнения с набивными мячами. |
| <p style="text-align: center;">* Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития силы мышц кистей; - Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса; - Упражнения для развития силы мышц туловища; - Упражнения для развития силы мышц ног; - Упражнения для развития специальной | <p style="text-align: center;">Быстрота:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития специальной выносливости; - Упражнения для развития специальной ловкости; - Упражнения для развития специальной гибкости. |
| <p style="text-align: center;">*Тактические приемы игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия; - тактика защиты; - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. | |

Основные знания органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Тематика занятий:

Теория История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. 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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава,

туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Календарный учебный график

| № занятия | Тема занятия | Сроки проведения | | Форма занятий Практическая часть | | Форма контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-------------------------------------|------------------|-----------------|
| | | По плану | По факту | Форма занятия | Количество часов | |
| 1 | 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. | | | Групповая | 1 | Предварительный |
| 2 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 3 | 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 4 | 1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 5 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 6 | 1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------|---|---------|
| | Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | | | | | |
| 7 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 8 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 9 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 10 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 11 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 12 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------|---|---------|
| | навыков нижней прямой подачи мяча. | | | | | |
| 13 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 14 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 15 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 16 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 17 | 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 18 | 1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 19 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------|---|---------|
| | <p>перемещения различными способами.</p> <p>2. Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> | | | | | |
| 20 | <p>1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.</p> <p>2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 21 | <p>1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 22 | <p>1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 23 | <p>1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 24 | <p>1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 25 | <p>1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 26 | <p>1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.</p> | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------|---|---------|
| 27 | 1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 28 | 1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 29 | 1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 30 | 1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 31 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 32 | 1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 33 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 34 | 1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------|---|---------|
| 35 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 36 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 37 | 1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 38 | 1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 39 | 1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 40 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 41 | 1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 42 | 1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------|---|---------|
| | 3.Двухсторонняя игра. | | | | | |
| 43 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 44 | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 45 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 46 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 47 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 48 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 49 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 50 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------|---|---------|
| | техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | | | | | |
| 51 | 1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 52 | 1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 53 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 54 | 1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 55 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 56 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 57 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------|---|---------|
| | навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | | | | | |
| 58 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 59 | 1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 60 | 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 61 | 1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 62 | 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 63 | 1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 64 | 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 65 | 1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с | | | Групповая | 1 | Текущая |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------|---|---------|
| | тактическими действиями в защите и нападении. | | | | | |
| 66 | 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 67 | 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 68 | 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 69 | 1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 70 | 1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 71 | 1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра | | | Групповая | 1 | Текущая |
| 72 | 1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра | | | Групповая | 1 | Текущая |

Форма аттестации

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

1. Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- 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.

Оценочные материалы

В течение года путем тренировочных занятий достичь и выработать у волейболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Система оценки планируемых результатов

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи;
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны;
- точность нападающих ударов;
- точность первой передачи (прием подачи).

Контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта « с ходу», челночный бег 5х6м
- челночный бег по разметке волейбольной площадк:9-3-6-3-9 м.

Соревновательная деятельность. Участие в конкурсах, акциях на тему ЗОЖ.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем больше учитель использует дифференцированный подход в обучении, тем выше уверенность учеников в правильности выполнения упражнения и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятия и прививают любовь к занятиям физкультурой.

Методические материалы

Оценивание общефизической подготовки

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. | 9,2 | 10,2 |

| | | | |
|----------------|---|--------------|--------------|
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180 25 | 165 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

| | |
|---|---------|
| Нижняя прямая подача | техника |
| Верхняя прямая подача | техника |
| Передача мяча у сетки | техника |
| Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | техника |
| Прем мяча снизу техника | техника |
| Прямой нападающий удар | техника |

Практическая подготовленность по контрольным упражнениям.

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

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 16 17 | 5 5 7 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 3 | 1 1 2 |
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 12 | 7 8 | 4 6 | 3 4 | 1 2 | 6 7 | 4 5 | 3 3 | 1 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11 12 | 4 6 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 1 2 | 0 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 14 | 8 9 | 5 7 | 3 5 | 2 3 | 6 7 | 4 5 | 3 4 | 2 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 14 | 5 6 | 4 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 2 | 1 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 16 17 | 6 7 8 | 5 5 6 | 3 4 4 | 2 3 3 | 5 5 6 | 4 4 4 | 2 3 3 | 1 2 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 16 17 | 5 7 8 | 4 6 7 | 2 4 5 | 1 2 3 | 4 5 6 | 3 3 5 | 2 2 3 | 1 1 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ш. Нападающий удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - | |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - | |
| | | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 | |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| | IV. Блокирование | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| 15 | | | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 16 | | | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| 17 | | | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - | |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | |
| | | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Условия реализации программы.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
12. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
13. Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
14. Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
15. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
16. Средства доврачебной помощи (аптечка)
17. Спортивные залы, пришкольный стадион.
18. Ресурсы интернета.

Оборудование поступившее в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Мяч баскетбольная-5 шт

Мяч набивной (медицинбол)-4 шт

Свисток-2 шт

Секундомер-2 шт

Стойка для обводки-3 шт
Фишки (конусы)-10 шт
Барьер легкоатлетический-5 шт
Гантели массивные от (от 1 до 5 кг.)-1 шт
Корзина для мячей- 2 шт
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами-2 шт
Скакалка-10 шт
Скамейка гимнастическая-5 шт
Утяжелитель для ног-10 шт
Утяжелитель для рук-10 шт
Эспандер резиновый ленточный-10 шт

Список литературы:

- 1.О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
- 2.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- 3.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
- 4.А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
- 5.Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.
- 6.Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
- 7.Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
- 9.Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
- 10.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.- М.:Просвещение,2012.