

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Мошенского муниципального района

МАОУ СШ д. Ореховно

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол № 9 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора_


С.Н.Бабанова
приказ № 146
от «30» августа 2023 г. г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся от 11 лет до 14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:
учитель физической культуры.

Содержание		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	7
1.3	Содержание программы	10
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации	18
2.3	Формы аттестации	19
2.4	Оценочные материалы	19
2.5	Методические материалы	20
3.	Список литературы	22

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу принадлежит к программам физкультурно-спортивной направленности, предназначена для формирования культуры здорового образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной жизни к числу наиболее актуальных проблем относится критически низкая двигательная активность детей. Статистика говорит, что в последние годы в России наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи.

Настоящая программа разработана для решения данной проблемы, для общего физического развития обучающихся, физкультурно-спортивной подготовки по виду спорта волейбол в системе дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к положительному влиянию спорта на здоровье. Данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Отличительные особенности данной программы заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций обучающихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Тренер-преподаватель имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных особенностей группы и степени усвоения учебного материала.

Адресат программы: дети и подростки от 11 до 14 лет. Минимальное количество детей в группе- 12 человек. Работая с детьми, следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 -летнего возраста. Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола. Костно-мышечный аппарат до находится в стадии естественного развития. В связи с этим не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб. С 10 лет у девочек и с 14 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. В возрасте 11-14 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик относительно долгое время находиться не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие новые формы движений

приобретаются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в волейбол. Но это не значит, что начало занятий волейболом в более позднем возрасте (старше 14 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению волейболу все возрасты покорны.

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. Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимостью. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя, инструктора необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок. На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление, в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующимся упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться. В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи, подачи) лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов. При обучении как можно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, игры по упрощенным правилам, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов. Дети лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технических ошибок. С возрастом и с овладением основами игровых приемов, у детей легче исправить техническую ошибку, чем залечить психическую травму, полученную при постоянном внушении, постоянном фиксировании ошибок, которые вырабатывают у занимающихся рефлекс неполноценности, неумехи снижают интерес к волейболу.

Уровень программы: ознакомительный. Данная программа рассчитана на 1 год обучения, на 34 учебные недели, 68 часов.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: составлен согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 года, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, общая нагрузка в неделю составляет 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Основными формами учебно-тренировочного

процесса в спортивной школе являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки. А также восстановительные мероприятия, контрольные испытания.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики футбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную, в основную и, отчасти, в заключительную части занятия. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

По мере освоения технических приемов волейбола, обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а учитель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий: игры в волейбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь посредством занятий волейболом.

Цель программы – создание условий для формирования у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, раскрытие и реализация личностного потенциала подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками спортивной игры волейбол.

Задачи:

Личностные:

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

Образовательные (предметные):

- организовать овладение техническими приёмами волейбола, тактическими действиями;
- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.

1.2. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	2	-	
1.1	Вводное занятие. Волейбол.	1	1	-	Инструктаж по ТБ. Наблюдение, опрос. Тестирование.
1.2	Личная гигиена, закаливание. Режим питания, режим дня.	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	4	-	4	Взаимоконтроль
2.1	ОРУ с предметами	1	-	1	
2.2	ОРУ без предметов	1	-	1	
2.3	ОРУ на месте	1	-	1	
2.4	ОРУ в движении	1	-	1	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	4	-	4	Наблюдение. Тестирование по ОФП.
3.1	ОФП	1	-	1	
3.2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	1	-	1	
3.3	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	1	-	1	
3.4	Упражнения на ловкость	1	-	1	
4	Техническая подготовка (ТП) Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые	52	4	48	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов.

	нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).				
4.1	Особенности технической подготовки в волейболе.	2	2	-	
4.2	Особенности тактической подготовки в волейболе.	2	2	-	
4.3	Нижняя прямая подача	2	-	2	
4.4	Нижняя боковая подача	2	-	2	
4.5	Верхняя боковая подача	2	-	2	
4.6	Верхняя прямая подача	2	-	2	
4.7	Верхняя передача мяча	2	-	2	
4.8	Передача мяча в прыжке	2	-	2	
4.9	Навесная передача мяча к нападающему удару	2	-	2	
4.10	Прямой нападающий удар	2	-	2	
4.11	Прием мяча снизу двумя руками	2	-	2	
4.12	Прием мяча снизу одной рукой	2	-	2	
4.13	Прием мяча сверху двумя руками	2	-	2	
4.14	Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 4, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	2	-	2	
4.15	Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	2	-	2	
4.16	Индивидуальные действия.	2	-	2	
4.17	Тактика подачи	2	-	2	
4.18	Тактика передачи	2	-	2	
4.19	Тактика нападающего удара	2	-	2	
4.20	Тактика игры в защите	2	-	2	
4.21	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.	2	-	2	
4.22	Групповые действия. Взаимодействие защитников.	2	-	2	
4.23	Взаимодействие	2	-	2	

	блокирующих.				
4.24	Взаимодействие страхующих. Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	-	2	
4.25	Тактика игры.	1	-	1	
4.26	Двухсторонняя игра по правилам.	1	-	1	
4.27	Сдача контрольных нормативов по общей и технической подготовленности.	1	-	1	
4.28	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	1	-	1	
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	4	1	3	Наблюдение и контроль. Тестирование
5.1	Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	1	1	-	
5.2	Специальные упражнения для развития выносливости.	1	-	1	
5.3	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	1	-	1	
5.4	Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.	1	-	1	
6	Контрольно-оценочные испытания	2	-	2	Зачетные игры
6.1	Контрольно-оценочные испытания	1	-	1	Тестирование
6.2	Двухсторонняя игра	1	-	1	Зачетные игры
	ИТОГО	68	7	61	

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. Волейбол.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире. Эволюция волейбола и волейбольного снаряжения. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.

Тема 1.2. Личная гигиена, закаливание. Режим питания, режим дня.

Теория: Особенности организаций занятий в спортзале. Помощь при ушибах, растяжении. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях волейболом. Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения. Практика (4 часа)

Тема 2.1. ОРУ с предметами. Практика: ОРУ с предметами. Упражнения и игры на выносливость.

Тема 2.2. ОРУ без предметов. Практика: ОРУ без предметов. Игры и упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.3. ОРУ на месте. Практика: ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игры на развитие силы.

Тема 2.4. ОРУ в движении. Практика: ОРУ в движении. Игры на развитие прыгучести.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Практика (4 часа)

Тема 3.1. ОФП. Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Практика: Упражнения с набивными мячами.

Тема 3.2. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Практика: Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Тема 3.3. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Теория: Понятия: сила, выносливость. Практика: Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Тема 3.4. Упражнения на ловкость. Теория: Понятие: ловкость. Практика: ОРУ на месте. Упражнения на ловкость. Подвижные игры.

Раздел 4. Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП). Теория (4 часа)

Тема 4.1 Особенности технической подготовки в волейболе. Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Основы техники нападения. Технические системы нападения. Практика: Строевые упражнения. Подвижные игры.

Тема 4.2. Особенности тактической подготовки в волейболе. Теория: Значение и методика тактической подготовки в волейболе. Тактическая система игры в нападении. Практика: Упражнения для развития разных физических качеств.

Практика (46 часов)

Тема 4.3 Нижняя прямая подача. Теория: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Практика: Упражнения на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.4 Нижняя боковая подача. Теория: Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время 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.

Тема 4.5 Верхняя боковая подача. Теория: Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней боковой подачи. Использование верхней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.6 Верхняя прямая подача. Теория: Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.7 Верхняя передача мяча. Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема-передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема. Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема-передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.8 Передача мяча в прыжке. Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении передачи мяча в прыжке. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи мяча в прыжке. Правила безопасного выполнения приема-передачи. Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема-передачи. Использование передачи мяча в прыжке на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.9 Навесная передача к нападающему удару. Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и

верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.10 Прямой нападающий удар. Теория: Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнения на отработку приема в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.11 Прием мяча снизу двумя руками. Теория: Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема мяча снизу двумя руками. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Практика: Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Тема 4.12 Прием мяча снизу одной рукой. Теория: Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема мяча снизу одной рукой. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Практика: Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Тема 4.13 Прием мяча сверху двумя руками. Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема-передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема. Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема-передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.14 Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 4, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Практика: Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования. (на месте, после перемещения). Специальные упражнения через сетку в паре. Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.

Тема 4.15 Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Практика: Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Передача мяча одной рукой в прыжке. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Тема 4.16 Индивидуальные действия. Практика: Прием мяча от сетки. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости, быстроты перемещений.

Тема 4.17 Тактика подачи. Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Тема 4.18 Тактика передачи. Практика: Повторение. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Использование техники передачи мяча во время командной игры в волейбол.

Тема 4.19 Тактика нападающего удара. Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных действий: Совершенствование тактики нападающих ударов; Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут); Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Тема 4.20 Тактика игры в защите. Практика: Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Обучение тактике защиты: Определение эффективности игры в защите игроков. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Тема 4.21 Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Практика: Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Взаимодействие игроков; Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)

Тема 4.22 Групповые действия: Взаимодействие защитников. Практика: Обучение тактике защиты: Взаимодействие игроков; Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.

Тема 4.23 Взаимодействие блокирующих. Практика: Обучение тактике защиты: Взаимодействие игроков; Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

Тема 4.24 Взаимодействие страхующих. Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Практика: Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока передней (задней) линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Тема 4.25 Тактика игры. Теория. Тактический план игры. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Практика. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Игровые задания на совершенствование тактических действий в нападении. Командные действия в нападении.

Тема 4.26 Двухсторонняя игра по правилам.

Тема 4.27 Сдача контрольных нормативов по общей и технической подготовленности.
Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и технической подготовленности.
Двусторонняя игра.

Тема 4.28 Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 5.1 Теория (1 час). Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.
Теория: Теоретические основы СФП. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (4 часа)

Тема 5.2 Специальные упражнения для развития выносливости. Практика. Упражнения на развитие специальной силы, прыгучести, специальной быстроты, скоростной выносливости, прыжковой выносливости, акробатической ловкости, прыжковой ловкости, специальной гибкости, упражнения на развитие умения расслабиться.

Тема 5.3 Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Практика: Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Эстафеты с различными видами спортивных игр.

Тема 5.4 Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча. Практика: Отработка качества передачи и приёмов мяча. Двухсторонние игры соревновательного характера.

Раздел 6. Контрольно-оценочные испытания (2 часа)

Тема 6.1 Контрольно-оценочные испытания. Практика: Тестирование (основы знаний), анкетирование (самоанализ), обсуждение результатов.

Тема 6.2 Двухсторонняя игра. Практика. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- у обучающихся сформируется устойчивая потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- у обучающихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- обучающиеся будут проявлять социальную активность;
- обучающиеся научатся работать в команде.

Образовательные (предметные):

• обучающиеся овладеют техническими приемами волейбола, тактическими действиями. у обучающихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;

- обучающиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год

группы спортивно-оздоровительного этапа по футболу

	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		и ю н ь	и ю л ь	а в г у с т	ИТОГО		
Учебная неделя	01.09.20- 06.09.20 07.09.20 - 13.09.20 14.09.20 - 20.09.20 21.09.20 - 27.09.20 28.09.20- 04.10.20 05.10.20 – 11.10.20 12.10.20 - 18.10.20 19.10.20- 25.10.20 26.10.20 – 01.11.20 02.11.20-08.11.20 09.1120- 15.11.20 16.11.20 - 22.11.20 23.11.20- 29.11.20 30.11.20 - 06.12.20 07.12.20 – 13.12.20 14.12.20 – 20.12.20 21.12.20 – 27.12.20 28.12.20– 03.01.21 04.01.21 – 10.01.21 11.01.21– 17.01.21 18.01.21 – 24.01.21 25.01.21– 31.01.21 01.02.21 - 07.02.21 08.02.21 – 14.02.21 15.02.21 – 21.02.21 22.02.21– 28.02.21 01.03.21 – 07.03.21 08.03.21 – 14.03.21 15.03.21 – 21.03.21 22.03.21 – 28.03.21 29.03.21 – 24.04.21 05.04.201– 11.04.21 12.04.21 – 18.04.21 19.04.21 – 25.04.21 26.04.21 – 02.05.21 03.05.201– 09.05.21 10.05.201– 16.05.21 17.05.21 – 23.05.21 24.05.21 – 30.05.21 31.05.21 – 06.06.21																						Уче бны х неде ль	объем про- грам- мы
3 / 3	Ф	Ф	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	И А	К	К	К	34	68

Условные обозначения

Ф – формирование группы

3 – занятия по расписанию

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы

Учебный план-график
группы спортивно-оздоровительного этапа по волейболу
на 34 недели учебно-тренировочных занятий 2023-2024 г.

№ п.п.	Разделы подготовки	Месяцы										Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	<i>I. Теоретическая подготовка</i>	2	4							1		7
1.	Вводное занятие. Волейбол.	1										1
2.	Личная гигиена, закаливание. Режим питания, режим дня.	1										1
3.	Техническая подготовка.		2									2
4.	Тактическая подготовка.		2									2
5.	Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.									1		1
	<i>II. Практическая подготовка</i>	8	2	8	8	6	8	8	8	5		61
1.	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	4										4
2.	Общая физическая подготовка.	4										4
3.	Техническая подготовка.		2	8	8	6	8	8	8			48
4.	Специальная физическая подготовка									3		3
3.	Контрольно-оценочные испытания.									2		2
	Итого часов:	10	6	8	8	6	8	8	8	6		68

2.2 Условия реализации.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «Верхнесолоновская СОШ» с волейбольной разметкой площадки. Имеется площадка для проведения занятий по легкой атлетике, раздевалка для мальчиков и для девочек. Спортивный зал светлый и хорошо проветриваемый.

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- набивные мячи - на каждого обучающегося- 12 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося- 12 штук;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- эспандер резиновый - 12 шт;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи волейбольные – 12 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

На спортивно-оздоровительном этапе у тренера-преподавателя наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2.3. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера-преподавателя в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 30 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются тренером-преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

2.4. Оценочные материалы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма тренеров-преподавателей.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков обучающихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления обучающимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей обучающегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м, с
	Челночный бег 30 м (5х6 м), с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
	Прыжок в длину с разбега, см
	Прыжки на скакалке за 1 мин
Сила	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м

2.5 Методические материалы.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающими в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Игровой метод
- Непосредственная помощь преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

3. Литература.

1. Настольная книга учителя физической культуры ; Погадаев Г.И.; «Физкультура и спорт» 1998
2. Подвижные игры.: Былеева Н.; М.: «Физкультура и спорт» 1974
3. Волейбол.: Фурманов А.Г. ; М.: «Физкультура и спорт» 1973