



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского
Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

| | | |
|--|---|---|
| Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 29.08.2024г. | Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024г. | Утверждаю. Директор гимназии _____С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024г. |
|--|---|---|

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

Срок реализации программы – 3 года
Программа рассчитана на детей и подростков 13-18 лет

Программу реализует
учитель физической культуры:
Колчанов С.Ю.

Боринское, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | Страницы |
|--|----------|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи | 5 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты | 18 |
| | |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы | |
| | |
| 2.1. Учебный план | |
| 2.2. Календарный учебный график | |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 17 |
| 2.4. Условия реализации программы. | 19 |
| 2.5. Методические материалы | 20 |
| 2.6. Список литературы | 23 |
| 2.7. Рабочие программы учебных предметов, курсов (модулей) | 28 |

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) (далее – Концепция);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

особенности организации образовательного процесса Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – физкультурно–спортивная.

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 18 лет.

Программа рассчитана на 80 часов в год (2 часа в неделю), 3 года обучения.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый

☞ Стартовый уровень (1 год обучения) предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся.

☞ Базовый уровень (2 год обучения) предполагает самостоятельность в действиях во игры и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами.

☞ Продвинутый уровень (3 год обучения) предполагает ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени детей.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого года обучения.

Цель стартового уровня программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи стартового уровня программы:

- ☞ познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- ☞ познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- ☞ развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- ☞ подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- ☞ познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- ☞ развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- ☞ способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- ☞ познакомить с простейшими техническими элементами в волейболе.

Базовый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует второму году обучения.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях волейболом.

Задачи базового уровня:

- ☑️повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- ☑️развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- ☑️прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
- ☑️определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Продвинутый уровень освоения программы «Волейбол» соответствует третьему году обучения.

Цель продвинутого уровня: физическое совершенствование, специализация на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом.

Задачи продвинутого уровня:

- ☑️Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах.
- ☑️Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- ☑️Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 18 лет.

Срок реализации программы и общее количество часов. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

Срок реализации

Программы – 1 год (80 часов)

Формы организации образовательной деятельности

проводится с разновозрастными группами детей, численный состав 15 - человек

Режим занятий - продолжительностью 90 минут 1 раза в неделю, количество учебных часов в год 80.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
3. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
4. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
5. Освоить технику передач мяча.
6. Освоить технику приема мяча.
7. Освоить технику нападающего удара.

8. Уметь играть в волейбол по правилам
9. Овладеть тактикой защиты.
10. Овладеть тактикой нападения.
11. Умение выполнять отвлекающие действия при вторых передачах.
12. Получить навыки командных действий в защите и нападении.
13. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
14. Умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
15. Умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Базовый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны

1. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
3. Знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
4. Знать ведение счёта по протоколу;
5. Уметь выполнять перемещения и стойки;
6. Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
7. Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
8. Выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
9. Выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
10. Выполнять обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

1. Переход средней линии;
2. Положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
3. Обязанности судей;

уметь:

4. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
5. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
6. Выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
7. Выполнять верхнюю прямую подачу;
8. Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
9. Выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЬ «СТАРТ» (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. Правила игры и соревнований по волейболу

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Медицинский контроль. Способы самоконтроля состояния здоровья.

3. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Место для игры в волейбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований. Судейская коллегия и обязанности судей. Основы судейской терминологии и жеста.

4. Стойка и перемещения волейболиста.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед.

5. Техника нападения. Действия без мяча.

Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

6. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике.

7. Передача мяча над собой.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

8. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.

Передачи мяча через сетку. Работа с мячами в парах и индивидуально

9. Верхняя передача в сторону.

Прямой нападающий удар. Верхняя передача в сторону. Работа в парах.

10. Передача мяча двумя сверху у стены.

Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Работа с утяжеленными мячами

11. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Игра «Пионербол» между командами одной группы.

12. **Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.** Передача мяча двумя руками сверху у стены.

13. **Передача мяча снизу двумя руками.**

Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

14. Нижняя прямая подача по указанным зонам.

Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.

15. Передачи в четверках с перемещением.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

16. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием мяча. Блокирование.

17. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка, низкая стойка, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами.

18. Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), прием нижней прямой подачи.

19. Учебная игра в волейбол.

Игра.

20. Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

21. Блокирование мяча.

Одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4. Блокирование мяча «ластами» на кистях в прыжке.

22. Учебная игра в волейбол.

Игра.

23. Обобщающее занятие технической подготовке».

Отработка приемов техники перемещения, нападения, передачи, защиты.

24. Тактика нападения.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

25. Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи зоне.

26. Групповые действия.

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

27. Командные действия.

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

28. Тактические средства нападения.

Отвлекающие действия и подачи. Передача мяча как средство нападения.

29. Нападающий удар.

Нападающие удары при отсутствии блока противника. Нападающие удары против одного блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.

30. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.

Нападающий удар против группового блокирования. Нападающий удар по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар с разбега. Учебная игра в волейбол.

31. Отвлекающие действия при передаче мяча.

Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча, отвлекающие действия при второй передаче мяча.

32. Подача мяча.

Подачи с большой первоначальной скоростью: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Подачи для точного направления мяча: верхняя прямая подача «без большого замаха».

33. Подача мяча по определенным зонам.

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебная тренировочная игра.

34. Тактические средства защиты.

Блокирование и передачи

35. Индивидуальное блокирование.

Своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего.

36. Групповое блокирование.

Тактические комбинации. Двойной блок, тройной блок. Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.

37. Действия игроков при страховке.

Передача мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак.

38. Учебная игра.

Игра волейбол.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

МОДУЛЬ «ОСНОВА» (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. Медицинский контроль.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Судейство.

3. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность

4. Нападающие удары.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей».

5. Нападающие удары.

Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Салки».

6. Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения по площадке и выбор места. Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите. ОФП: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Пятнашки».

7. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижные игры: «Невод».

8. Перемещения и стойки.

Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Метко в цель».

9. 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. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Подвижная цель».

10. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. ОФП: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

11. 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).

ОФП: упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями-бег, прыжки, приседания. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

12. Действия с мячом.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. ОФП: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Подвижные игры: «Мяч среднему».

13. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Передача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). ОФП: упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Подвижные игры: «Охотники и утки».

14. Новогодние соревнования по волейболу.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.

15. Рождественские соревнования по волейболу.

Игра.

16. Тактика свободного нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. ОФП: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Учебная игра.

17. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2. ОФП: повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Учебная игра.

18. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. ОФП: эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Учебная игра.

19. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4. ОФП: бег или кросс (до 1000 м). Учебная игра.

20. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

21. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

22. Повторная подача.

При второй подаче: игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Подвижные игры: «Мяч среднему».

23. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач. Подвижные игры: «Перестрелка». Учебная игра.

24. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

При страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Подвижные игры: «Перетягивание через черту». Учебная игра.

25. Действия с мячом.

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Подвижные игры: «Вызывай смену». Учебная игра.

26. Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

27. Групповые действия.

Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

28. Групповые действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

29. Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

30. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

31. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, игрок зоны 3 находится сзади. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

32. Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Учебная игра.

33. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

34. Позиционное нападение с изменением позиций.

Позиционное нападение с изменением позиций. Две системы: "через центрального игрока" и "без центрального игрока". Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

35. Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

36. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Специфический разбег и прыжок, зависимость от пасующего, выключение центрального блокирующего от участия в групповом блоке. Подвижные игры: «Ловец мяча». Учебная игра.

37. Занятие-отработка приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

38. Соревнования по мини-волейболу.

ОФП: бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Соревнования по мини-волейболу

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

МОДУЛЬ «ПРОФИ» (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи (репродуктивный уровень). Специальная физическая подготовка (СПФ): упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

3. Удары по мячу.

Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи (репродуктивный уровень). СПФ: упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

4. Счет и результат игры.

Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. СПФ: упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

5. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. СПФ: многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

6. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

7. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед с отягощением. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

8. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. СПФ: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

9. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передачи мяча над собой, то же через сетку. СПФ: упражнения с резиновыми амортизаторами. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

10. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Варианты техники приема и передачи мяча. СПФ: упражнения с набивным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

11. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. СПФ: броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

12. Игры и игровые задания.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. СПФ: упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

13. Развитие координационных способностей.

Ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму. СПФ: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

14. Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование. СПФ: подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

15. Развитие координационных способностей.

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте. Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

16. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками

с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

17. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке через сетку двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

18. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

19. Освоение техники верхней подачи.

Преимущества подачи мяча сверху в волейболе. Четыре способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейбол. СПФ: имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

20. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

21. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники прямого нападающего удара. СПФ: прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Подвижные игры «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

22. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку. СПФ: прыжковые упражнения, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

23. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

24. Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

25. Техника защиты. Действия без мяча.

Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

26. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. СПФ: Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м.. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

27. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

28. Нижняя передача на точность.

Нижняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

29. Прием мяча сверху

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

30. Нападающие удары.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Вызывай смену». Учебная игра.

31. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

32. Блокирование.

Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

33. Блокирование.

Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета футболистов». Учебная игра.

34. Блокирование.

Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

35. Блокирование.

Групповое блокирование в прыжке с площадки. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

36. Блокирование.

Блокирование удара с переводом вправо. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

37. Занятие-отработка технических и тактических приемов.

Многочисленное выполнение технических приемов подряд, тактических действий. Учебная игра.

38. Соревнования по мини-волейболу.

Соревнования по мини-волейболу.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Учебный план рассчитан на 40 недель в учебный год.

| Наименование модуля | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------|------------------------|--------------------------------|
| СТАРТ | 80 | Соревнования по волейболу |
| ОСНОВА | 80 | Соревнования по волейболу |
| ПРОФИ | 80 | Соревнования по волейболу |
| Итого | 240 | |

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| | |
|--|--|
| Начало занятий | <input type="checkbox"/> 02 сентября <input type="checkbox"/> формирование учебных групп первого года с 02 сентября по 16 сентября уч. г. |
| Продолжительность реализации программы | 40 недель Окончание 30 июня. |
| Режим работы занятий | Занятия проводятся с 18.00 часов до 20.00 часов, четверг |
| Праздничные дни | 4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня |
| Длительность занятий | 45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут. |
| Основные формы аудиторных занятий | <input type="checkbox"/> Групповые <input type="checkbox"/> Индивидуальные |
| Сроки промежуточной аттестации | На последнем занятии по каждому модулю программы. |

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является

обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Промежуточная аттестация.

Соревнования по волейболу.

Оценивание техники и тактики игры в волейбол.

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков.

Одно очко начисляется:

- ⌚ Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- ⌚ При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- ⌚ При касании сетки игроком противника.
- ⌚ При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
- ⌚ При заступе за лицевую линию в подаче.
- ⌚ При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

Игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка.

Программу реализует педагог дополнительного образования: Колчанов С.Ю., образование высшее профессиональное, ЛГПУ, факультет физической культуры и спорта, 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе МБОУ гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области (с. Боринское, ул. Петра Смородина, 11)

2.4.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.
3. Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.
4. Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

| Наименование модуля | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------|------------------------|--------------------------------|
| СТАРТ | 80 | Соревнования по волейболу |
| ОСНОВА | 80 | Соревнования по волейболу |
| ПРОФИ | 80 | Соревнования по волейболу |
| Итого | 240 | |

5. Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Гимнастическая скамейка | 4 |
| Гимнастическая стенка | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Свисток | 2 |
| Мат гимнастический | 6 |
| Мяч футбольный | 4 |
| Секундомер | 4 |
| Канат | 1 |
| Мяч волейбольный | 5 |
| Корзина для мячей | 1 |
| Фишки (конусы) | 8 |
| Скакалка | 15 |
| Гантели | 15 |
| Набивной мяч | 8 |
| Компьютер, колонки | 1 |

2.5. Методические материалы

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

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

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

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

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

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

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

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней

линии. 4. Поддача «вразрез». 5. Поддача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Поддача на нападающего у сетки.

1. Поддача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают

«линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

| Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i> | Количество |
|--|------------|
| Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с. | 1 |
| Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г. | 1 |
| Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с. | 1 |
| Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. | 1 |
| <i>Железняк Ю.Д.</i> К мастерству в волейболе. - М., 1978. | 1 |
| <i>Железняк Ю.Д.</i> Юный волейболист. - М., 1988. | 1 |
| <i>Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.</i> У истоков мастерства. - М., 1998. | 1 |
| Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982. | 1 |
| Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989. | 1 |
| Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. | 1 |

| | |
|--|---|
| М.:Физкультура и спорт. 1982. | |
| Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с. | 1 |
| Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с. | 1 |
| Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008. | 1 |
| Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра. | 1 |



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского
Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

| | | |
|--|--|--|
| Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 29.08.2024 | Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024 | Утверждаю. Директор гимназии _____ С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024 |
|--|--|--|

**Рабочая программа по модулю
«СТАРТ»
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Учитель физической культуры:
Колчанов С.Ю.

Боринское, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
3. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
4. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
5. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
6. Освоить технику передач мяча.
7. Освоить технику приема мяча.
8. Освоить технику нападающего удара.
9. Уметь играть в волейбол по правилам
10. Овладеть тактикой защиты.
11. Овладеть тактикой нападения.
12. Умение выполнять отвлекающие действия при вторых передачах.
13. Получить навыки командных действий в защите и нападении
14. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
15. Умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
16. Умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СТАРТ» (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. Правила игры и соревнований по волейболу

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Медицинский контроль. Способы самоконтроля состояния здоровья.

3. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Место для игры в волейбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований. Судейская коллегия и обязанности судей. Основы судейской терминологии и жеста.

4. Стойка и перемещения волейболиста.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед.

5. Техника нападения. Действия без мяча.

Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

6. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике.

7. Передача мяча над собой.

- Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
- 8. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.**
Передачи мяча через сетку. Работа с мячами в парах и индивидуально
- 9. Верхняя передача в сторону.**
Прямой нападающий удар. Верхняя передача в сторону. Работа в парах.
- 10. Передача мяча двумя руками сверху у стены.**
Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Работа с утяжеленными мячами
- 11. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.**
Игра «Пионербол» между командами одной группы.
- 12. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.** Передача мяча двумя руками сверху у стены.
- 13. Передача мяча снизу двумя руками.**
Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
- 14. Нижняя прямая подача по указанным зонам.**
Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
- 15. Передачи в четверках с перемещением.**
Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
- 16. Техника защиты.**
Перемещения и стойки. Прием мяча. Блокирование.
- 17. Перемещения и стойки.**
Стартовая стойка, низкая стойка, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами.
- 18. Прием мяча снизу двумя руками.**
Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), прием нижней прямой подачи.
- 19. Учебная игра в волейбол.**
Игра.
- 20. Прием снизу двумя руками.**
Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
- 21. Блокирование мяча.**
Одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4. Блокирование мяча «ластами» на кистях в прыжке.
- 22. Учебная игра в волейбол.**
Игра.
- 23. Обобщающее занятие технической подготовке».**
Отработка приемов техники перемещения, нападения, передачи, защиты.
- 24. Тактика нападения.**
Индивидуальные, групповые и командные действия.
- 25. Индивидуальные действия.**
Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи зоне.
- 26. Групповые действия.**

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

27. Командные действия.

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

28. Тактические средства нападения.

Отвлекающие действия и подачи. Передача мяча как средство нападения.

29. Нападающий удар.

Нападающие удары при отсутствии блока противника. Нападающие удары против одного блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.

30. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.

Нападающий удар против группового блокирования. Нападающий удар по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар с разбега. Учебная игра в волейбол.

31. Отвлекающие действия при передаче мяча.

Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча, отвлекающие действия при второй передаче мяча.

32. Подача мяча.

Подачи с большой первоначальной скоростью: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Подачи для точного направления мяча: верхняя прямая подача «без большого замаха».

33. Подача мяча по определенным зонам.

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебная тренировочная игра.

34. Тактические средства защиты.

Блокирование и передачи

35. Индивидуальное блокирование.

Своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего.

36. Групповое блокирование.

Тактические комбинации. Двойной блок, тройной блок. Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.

37. Действия игроков при страховке.

Передача мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак.

38. Учебная игра.

Игра волейбол.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Кол-во часов | План | Факт |
|-------|--|--------------|-------|------|
| 1. | Вводное занятие | 2 | 02.09 | |
| 2. | Правила игры в волейбол. | 2 | 09.09 | |
| 3. | Организация и судейство соревнований по волейболу. | 2 | 16.09 | |
| 4. | Стойка и перемещения | 2 | 23.09 | |

| | | | | |
|-----|---|----|-------|--|
| 5. | Техника нападения. Действия без мяча | 2 | 30.09 | |
| 6. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 2 | 07.10 | |
| 7. | Передача мяча над собой. | 2 | 14.10 | |
| 8. | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку | 2 | 21.10 | |
| 9. | Верхняя передача в сторону | 2 | 28.10 | |
| 10. | Передача мяча двумя руками сверху у стены | 2 | 11.11 | |
| 11. | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 | 18.11 | |
| 12. | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | 2 | 25.11 | |
| 13. | Передача мяча снизу двумя руками. | 2 | 02.12 | |
| 14. | Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 2 | 09.12 | |
| 15. | Передачи в четверках с перемещением | 2 | 16.12 | |
| 16. | Техника защиты. | 2 | 23.12 | |
| 17. | Перемещения и стойки. | 2 | 30.12 | |
| 18. | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 13.01 | |
| 19. | Учебная игра. | 2 | 20.01 | |
| 20. | Прием снизу двумя руками | 2 | 27.01 | |
| 21. | Блокирование мяча | 2 | 03.02 | |
| 22. | Учебная игра в волейбол | 2 | 10.02 | |
| 23. | Обобщающее занятие по модулю «Техническая подготовка» | 2 | 17.02 | |
| 24. | Тактика нападения | 2 | 25.02 | |
| 25. | Индивидуальные действия | 2 | 04.03 | |
| 26. | Групповые действия | 2 | 11.03 | |
| 27. | Командные действия | 2 | 17.03 | |
| 28. | Тактические средства нападения | 2 | 24.03 | |
| 29. | Нападающий удар | 2 | 31.03 | |
| 30. | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча | 2 | 07.04 | |
| 31. | Отвлекающие действия при передаче мяча | 2 | 14.04 | |
| 32. | Подача мяча | 2 | 21.04 | |
| 33. | Подача мяча по определенным зонам | 2 | 28.04 | |
| 34. | Тактические средства защиты | 2 | 12.05 | |
| 35. | Индивидуальное блокирование | 2 | 19.05 | |
| 36. | Групповое блокирование | 2 | 26.05 | |
| 37. | Действия игроков при страховке | 2 | 02.06 | |
| 38. | Учебная игра | 2 | 07.06 | |
| 39. | Тактические средства защиты | 2 | 14.06 | |
| 40. | Соревнования. Промежуточная аттестация | 2 | 21.06 | |
| | ИТОГО | 80 | | |



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

| | | |
|--|---|--|
| Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 29.08.2024 | Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024 | Утверждаю. Директор гимназии _____ С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024 |
|--|---|--|

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
по модулю «ОСНОВА»**

**Учитель физической культуры:
Колчанов С.Ю.**

Боринское, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

1. Иметь представление о технических приемах в волейболе.
2. Знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
3. Знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
4. Знать ведение счёта по протоколу;
5. Уметь выполнять перемещения и стойки;
6. Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
7. Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
8. Выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
9. Выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
10. Выполнять обманные действия “скидки”.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ОСНОВА» (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. Медицинский контроль.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды, замена игроков, форма игрока, поведение игроков, правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях. Судейство.

3. подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность

4. Нападающие удары.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Подвижные игры: “Гонка мячей”.

5. Нападающие удары.

Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Салки».

6. Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения по площадке и выбор места. Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите. ОФП: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Подвижные игры: «Пятнашки».

7. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижные игры: «Невод».

8. Перемещения и стойки.

Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Метко в цель».

9. 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. ОФП: упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Подвижные игры: «Подвижная цель».

10. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. ОФП: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

11. 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).

ОФП: упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

12. Действия с мячом.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. ОФП: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Подвижные игры: «Мяч среднему».

13. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Передача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). ОФП: упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Подвижные игры: «Охотники и утки».

14. Новогодние соревнования по волейболу.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.

15. Рождественские соревнования по волейболу.

Игра.

16. Тактика свободного нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. ОФП: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Учебная игра.

17. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2. ОФП: повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Учебная игра.

18. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. ОФП: эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Учебная игра.

19. Тактика свободного нападения.

При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4. ОФП: бег или кросс (до 1000 м). Учебная игра.

20. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками».

21. Повторная подача.

При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Подвижные игры: «Эстафета с бегом».

22. Повторная подача.

При второй подаче: игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Подвижные игры: «Мяч среднему».

23. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач. Подвижные игры: «Перестрелка». Учебная игра.

24. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

При страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Подвижные игры: «Перетягивание через черту». Учебная игра.

25. Действия с мячом.

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Подвижные игры: «Вызывай смену». Учебная игра.

26. Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

27. Групповые действия.

Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

28. Групповые действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

29. Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

30. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

31. Командные действия. Прием подач.

Расположение игроков при приеме нижних подач, игрок зоны 3 находится сзади. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра.

32. Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Учебная игра.

33. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

34. Позиционное нападение с изменением позиций.

Позиционное нападение с изменением позиций. Две системы: "через центрального игрока" и "без центрального игрока". Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

35. Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Учебная игра.

36. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Специфический разбег и прыжок, зависимость от пасующего, выключение центрального блокирующего от участия в групповом блоке. Подвижные игры: «Ловец мяча». Учебная игра.

37. Занятие-отработка приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

38. Соревнования по мини-волейболу.

ОФП: бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Соревнования по мини-волейболу

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Кол-во часов | План | Факт |
|-------|--|--------------|------|------|
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 2 | | |
| 2. | Правила игры и соревнований по волейболу | 2 | | |
| 3. | Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность | 2 | | |
| 4. | Нападающие удары | 2 | | |
| 5. | Нападающие удары | 2 | | |
| 6. | Техника защиты. Действия без мяча | 2 | | |
| 7. | Перемещения и стойки | 2 | | |
| 8. | Перемещения и стойки | 2 | | |
| 9. | Действия с мячом | 2 | | |
| 10. | Блокирование | 2 | | |
| 11. | Тактика нападения | 2 | | |
| 12. | Действия с мячом | 2 | | |
| 13. | Выбор способа отбивания мяча через сетку | 2 | | |
| 14. | Новогодние соревнования по волейболу | 2 | | |
| 15. | Рождественские соревнования по волейболу | 2 | | |
| 16. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 17. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 18. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 19. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 20. | Повторная подача | 2 | | |
| 21. | Повторная подача | 2 | | |
| 22. | Повторная подача | 2 | | |
| 23. | Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 | | |
| 24. | Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 | | |
| 25. | Действия с мячом | 2 | | |
| 26. | Групповые действия | 2 | | |
| 27. | Групповые действия | 2 | | |
| 28. | Групповые действия | 2 | | |
| 29. | Групповые действия | 2 | | |
| 30. | Командные действия. Прием подач | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|----|--|--|
| 31. | Командные действия. Прием подач | 2 | | |
| 32. | Система игры | 2 | | |
| 33. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 2 | | |
| 34. | Позиционное нападение с изменением позиций | 2 | | |
| 35. | Позиционное нападение с изменением позиций | 2 | | |
| 36. | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | 2 | | |
| 37. | Занятие-отработка приемов | 2 | | |
| 38. | Соревнования по мини-волейболу | 2 | | |
| 39. | Соревнования. Промежуточная аттестация. | 2 | | |
| 40 | Соревнования. | 2 | | |
| | ИТОГО | 80 | | |



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

| | | |
|--|---|--|
| Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 29.08.2024 | Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024 | Утверждаю. Директор гимназии _____ С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024 |
|--|---|--|

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
по модулю «ПРОФИ»

Педагог дополнительного образования
Колчанов С.Ю.

Боринское, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию обучения по модулю, учащиеся должны:

Знать:

1. Переход средней линии;
2. Положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
3. Обязанности судей;

уметь:

4. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
5. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
6. Выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
7. Выполнять верхнюю прямую подачу;
8. Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
9. Выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПРОФИ» (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

2. Правила игры и соревнований по волейболу.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи (репродуктивный уровень). Специальная физическая подготовка (СПФ): упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

3. Удары по мячу.

Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи (репродуктивный уровень). СПФ: упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

4. Счет и результат игры.

Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. СПФ: упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

5. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. СПФ: многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

6. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на

месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

7. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). СПФ: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед с отягощением. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

8. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. СПФ: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

9. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передачи мяча над собой, то же через сетку. СПФ: упражнения с резиновыми амортизаторами. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

10. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Варианты техники приема и передачи мяча. СПФ: упражнения с набивным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

11. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. СПФ: броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

12. Игры и игровые задания.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. СПФ: упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

13. Развитие координационных способностей.

Ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму. СПФ: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

14. Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование. СПФ: подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

15. Развитие координационных способностей.

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте. Подвижные игры «Гонка мячей». Учебная игра.

16. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

17. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – в прыжке через сетку двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

18. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. СПФ: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

19. Освоение техники верхней подачи.

Преимущества подачи мяча сверху в волейболе. Четыре способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейбол. СПФ: имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

20. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней. СПФ: упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

21. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники прямого нападающего удара. СПФ: прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Подвижные игры «Эстафета с прыжками чехардой». Учебная игра.

22. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку. СПФ: прыжковые упражнения, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»). Учебная игра.

23. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Невод». Учебная игра.

24. Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

25. Техника защиты. Действия без мяча.

Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. СПФ: блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

26. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. СПФ: Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м.. Подвижные игры «Перестрелка». Учебная игра.

27. Действия с мячом

Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). СПФ: блокирующий должен своевременно занять

исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Подвижные игры «Метко в цель». Учебная игра.

28. Нижняя передача на точность.

Нижняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов». Учебная игра.

29. Прием мяча сверху

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину). СПФ: нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Подвижные игры «Подвижная цель». Учебная игра.

30. Нападающие удары.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. СПФ: Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой. Подвижные игры «Вызывай смену». Учебная игра.

31. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с бегом». Учебная игра.

32. Блокирование.

Блокирование поочередно ударов прямых и с переводом. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета с прыжками». Учебная игра.

33. Блокирование.

Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Эстафета футболистов». Учебная игра.

34. Блокирование.

Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Перетягивание через черту». Учебная игра.

35. Блокирование.

Групповое блокирование в прыжке с площадки. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Охотники и утки». Учебная игра.

36. Блокирование.

Блокирование удара с переводом вправо. СПФ: передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Подвижные игры «Мяч среднему». Учебная игра.

37. Занятие-отработка технических и тактических приемов.

Многочисленное выполнение технических приемов подряд, тактических действий. Учебная игра.

38. Соревнования по мини-волейболу.

Соревнования по мини-волейболу.

39. Соревнования. Промежуточная аттестация.

Соревнования, подведение итогов работы детского объединения за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Кол-во часов | План | Факт |
|-------|--|--------------|------|------|
| 40. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 2 | | |
| 41. | Правила игры и соревнований по волейболу | 2 | | |
| 42. | Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность | 2 | | |
| 43. | Нападающие удары | 2 | | |
| 44. | Нападающие удары | 2 | | |
| 45. | Техника защиты. Действия без мяча | 2 | | |
| 46. | Перемещения и стойки | 2 | | |
| 47. | Перемещения и стойки | 2 | | |
| 48. | Действия с мячом | 2 | | |
| 49. | Блокирование | 2 | | |
| 50. | Тактика нападения | 2 | | |
| 51. | Действия с мячом | 2 | | |
| 52. | Выбор способа отбивания мяча через сетку | 2 | | |
| 53. | Новогодние соревнования по волейболу | 2 | | |
| 54. | Рождественские соревнования по волейболу | 2 | | |
| 55. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 56. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 57. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 58. | Тактика свободного нападения | 2 | | |
| 59. | Повторная подача | 2 | | |
| 60. | Повторная подача | 2 | | |
| 61. | Повторная подача | 2 | | |
| 62. | Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 | | |
| 63. | Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 | | |
| 64. | Действия с мячом | 2 | | |
| 65. | Групповые действия | 2 | | |
| 66. | Групповые действия | 2 | | |
| 67. | Групповые действия | 2 | | |
| 68. | Групповые действия | 2 | | |
| 69. | Командные действия. Прием подач | 2 | | |
| 70. | Командные действия. Прием подач | 2 | | |
| 71. | Система игры | 2 | | |
| 72. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 2 | | |
| 73. | Позиционное нападение с изменением позиций | 2 | | |
| 74. | Позиционное нападение с изменением позиций | 2 | | |
| 75. | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | 2 | | |
| 76. | Занятие-отработка приемов | 2 | | |
| 77. | Соревнования по мини-волейболу | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|----|--|--|
| 78. | Соревнования. Промежуточная аттестация. | 2 | | |
| 40 | Соревнования. | 2 | | |
| | ИТОГО | 80 | | |