

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«АК-ЧЫРААНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОВЮРСКОГО КОЖУУНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического (методического)
совета «30» августа 2023г.,
приказ № 183

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Ак-Чыраанской
СОШ Овьурского кожууна»
А. В. Шолова
« 30 » августа



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:
Таспанчик Аяя Анатольевна
Без категории

Ак-Чыраа - 2023

Внутренняя экспертиза проведена. ДООП рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ак-Чыраанская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»

Заместитель директора по ВР: *РД* /Гумат Р.Д./
«*30*» *август*, 2023 год

Содержание		страницы
1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».	7
1.1	Пояснительная записка	7
1.2	Учебный план	8
1.3	Содержание программы	12
1.4	Планируемые результаты	17
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации	20
2.3	Формы аттестации	21
2.4	Оценочные материалы	21
2.5	Методические материалы	22
3.	Раздел 3. Список литературы	24

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АК-ЧЫРААНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВЮРСКОГО
КОЖУУНА

668134, Республика Тыва, с.Ак-Чыраа, ул. Ирбитей, д. 1, e-mail:tyva_school_91@mail.ru

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей программы
объединения «**Волейбол**»
физкультурно-спортивная

Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение Ак-Чыраанская СОШ
ID номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Волейбол
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Таспанчик Айя Анатольевна
Краткое описание программы	Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Ознакомительный, базовый
Продолжительность освоения (объем)	на 2 года (33 часов, 23 часов)
Возрастная категория	13-17 лет
Цель программы	создание условий для формирования у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, раскрытие и реализация личностного потенциала подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками спортивной игры волейбол.
Задачи программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту; -развить морально-волевые качества и стремление к победе; -воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем; -обучить умению работать в команде. <p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовать овладение техническими приёмами волейбола, тактическими действиями; -развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация)

	<p>путем динамики физической, специальной и технической подготовки;</p> <p>-научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.</p>
Планируемые результаты	<p>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;</p> <p>-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</p> <p>-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>-владеть основными техническими приемами</p> <p>-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Не имеется
Возможность реализации в сетевой форме	Не имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Не имеется
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивный зал; - Волейбольная сетка; - Методические материалы, рекомендации; - Игровая форма (спортивная форма соревновательная); - Волейбольные мячи; - Набивные мячи; - Скакалки; - Компрессор для накачивания мячей; - Стойки, разметочные фишки и конусы; - Гимнастические маты; - Секундомер; - Свисток.

Директор _____ А.В.Шокар

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

Адресат программы: дети и подростки от 13 до 17 лет. Минимальное количество детей в группе- 15 человек. Работая с детьми, следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма.

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

Формы обучения: очная.

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

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

занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки. А также восстановительные мероприятия, контрольные испытания.

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

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Образовательные (предметные):

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

1.2. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата изучения
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	2	-	
1.1	Вводное занятие. Волейбол.	1	1	-	
1.2	Личная гигиена, закаливание. Режим питания, режим дня.	1	1	-	
2	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	4	-	4	
2.1	ОРУ с предметами	1	-	1	
2.2	ОРУ без предметов	1	-	1	
2.3	ОРУ на месте	1	-	1	
2.4	ОРУ в движении	1	-	1	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные	4	-	4	

	упражнения.)				
3.1	ОФП	1	-	1	
3.2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	1	-	1	
3.3	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	1	-	1	
3.4	Упражнения на ловкость	1	-	1	
4	Техническая подготовка (ТП) Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	52	4	48	
4.1	Особенности технической подготовки в волейболе.	2	2	-	
4.2	Особенности тактической подготовки в волейболе.	2	2	-	
4.3	Нижняя прямая подача	2	-	2	
4.4	Нижняя боковая подача	2	-	2	
4.5	Верхняя боковая подача	2	-	2	
4.6	Верхняя прямая подача	2	-	2	
4.7	Верхняя передача мяча	2	-	2	
4.8	Передача мяча в прыжке	2	-	2	
4.9	Навесная передача мяча к нападающему удару	2	-	2	
4.10	Прямой нападающий удар	2	-	2	
4.11	Прием мяча снизу двумя руками	2	-	2	
4.12	Прием мяча снизу одной рукой	2	-	2	
4.13	Прием мяча сверху двумя руками	2	-	2	
4.14	Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 4, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на	2	-	2	

	шнуре).				
4.15	Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	2	-	2	
4.16	Индивидуальные действия.	2	-	2	
4.17	Тактика подачи	2	-	2	
4.18	Тактика передачи	2	-	2	
4.19	Тактика нападающего удара	2	-	2	
4.20	Тактика игры в защите	2	-	2	
4.21	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.	2	-	2	
4.22	Групповые действия. Взаимодействие защитников.	2	-	2	
4.23	Взаимодействие блокирующих.	2	-	2	
4.24	Взаимодействие страхующих. Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	-	2	
4.25	Тактика игры.	1	-	1	
4.26	Двухсторонняя игра по правилам.	1	-	1	
4.27	Сдача контрольных нормативов по общей и технической подготовленности.	1	-	1	
4.28	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	1	-	1	
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	4	1	3	
5.1	Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	1	1	-	
5.2	Специальные упражнения для развития выносливости.	1	-	1	
5.3	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	1	-	1	
5.4	Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов	1	-	1	

	мяча.				
6	Контрольно-оценочные испытания	2	-	2	
6.1	Контрольно-оценочные испытания	1	-	1	
6.2	Двухсторонняя игра	1	-	1	
	ИТОГО	68	7	61	

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. Волейбол.

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

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

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

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения. Практика (4 часа)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика (46 часов)

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

Тема 4.4 Нижняя боковая подача. Теория: Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

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

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

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

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

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

Тема 4.10 Прямой нападающий удар. Теория: Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения. Практика: Упражнения на отработку

приема в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4.19 Тактика нападающего удара. Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных действий: Совершенствование тактики нападающих ударов;

Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут); Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4.26 Двухсторонняя игра по правилам.

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

Тема 4.28 Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 5. Теория (1 час) Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Теория: Теоретические основы СФП. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (4 часа)

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

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

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

Раздел 6. Контрольно-оценочные испытания (2 часа)

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

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

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Образовательные (предметные):

- обучающиеся овладеют техническими приемами волейбола, тактическими действиями. у обучающихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- обучающиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;

**Учебный план-график группы физкультурно-спортивного этапа по волейболу
на 34 недели учебно-тренировочных занятий 2023-2024 г.**

№ п.п.	Разделы подготовки	Месяцы										Всего часов	Дата проведения	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	По плану		факт	
	<i>I. Теоретическая подготовка</i>	2	4							1		7	07.09 08.09 14.09 15.09 21.09 22.09 28.09	
1.	Вводное занятие. Волейбол.	1										1	29.09	
2.	Личная гигиена, закаливание. Режим питания, режим дня.	1										1	06.10	
3.	Техническая подготовка.		2									2	12.10 13.10	
4.	Тактическая подготовка.		2									2	19.10 20.10	
5.	Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.									1		1	26.10	
	<i>II. Практическая подготовка</i>	8	2	8	8	6	8	8	8	5		61		
1.	Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)	4										4	27.10 02.11 03.11 09.11	
2.	Общая физическая подготовка.	4										4	10.11 16.11 17.11 23.11	
3.	Техническая подготовка.		2	8	8	6	8	8	8			48	24.11-16.05	
4.	Специальная физическая подготовка									3		3	17.05 23.05 24.05	
3.	Контрольно-оценочные испытания.									2		2	30-31.05	
	Итого часов:	10	6	8	8	6	8	8	8	6		68		

2.2 Условия реализации.

Материально-техническое обеспечение

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

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

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

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

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

2.3. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

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

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

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

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

2.4. Оценочные материалы

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

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

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися строится на принципах:

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

2.5 Методические материалы.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

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

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

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

Практические методы:

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

Основные средства обучения:

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

Раздел 3. Литература.

- 1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
- 2.Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт,2015.- 172 с.Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": <http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.
- 3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
- 4.Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37 с.
- 5.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. - 134с.
- 6.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
- 7.Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».