

Краснодарский край Кавказский район город Кропоткин
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 им. Ю.А.Гагарина города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» август 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №6
им. Ю.А.Гагарина
Г. А. Скопылатова
Приказ № 148 от «1» сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: базовый
Вид программы: модифицированная
Возрастная категория: от 13 до 18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
Составитель: Кошечкина Ольга Владимировна учитель физической культуры

Кропоткин, 2023

1. Пояснительная записка

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
10. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
11. Устав МБОУ СОШ №6 им. Ю.А.Гагарина

Направленность программы дополнительного образования «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы дополнительного образования «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы дополнительного образования «Волейбол» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность дополнительного образования «Волейбол».

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

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

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

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»: при достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы: в программу принимаются дети в возрасте 13-18 лет, все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

II. Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки:

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете

учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Реализации программы. Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

По уровню освоения: данная программа профессионально-ориентированная.

Форма проведения занятия: Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 36 недель обучения.

Объём программы: Общее количество часов: **144 часа.**

Количество часов и занятий : **2 часа** в неделю, занятия проводятся **2 раза** в неделю.

Продолжительность 1-го часа - **45 минут.**

Кадровые условия: Реализовать программу "Волейбол" имеет право педагог со средне-специальным или высшим педагогическим образованием, обладающий профессиональными знаниями в области волейбола.

Результат реализации программы:

Учащиеся должны:

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

3. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Примечание
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	6	6	0	

	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.				
1.1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	2	2	0	Анализ.
1.2	Правила игры.	2	2	0	Опрос. Обсуждение.
1.3	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	0	Опрос. Обсуждение
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	0	20	
2.1	ОРУ на месте без предметов	4	0	4	Контроль. Обсуждение
2.2	ОРУ в движении без предметов	4	0	4	Контроль. Обсуждение
2.3	ОРУ с набивными мячами	4	0	4	Контроль. Обсуждение
2.4	ОРУ с волейбольными мячами	4	0	4	Контроль. Обсуждение
2.5	ОРУ в парах	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	2	54	
3.1	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	2	0	Контроль. Обсуждение
3.2	«Салки по месяцам».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.3	«Азбука».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.4	«Делай наоборот».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.5	«Вызов номеров».	4	0	4	Контроль. Обсуждение

3.6	«Эстафета цветов (зверей, птиц)»	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.7	«Пустое место».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.8	«Удочка».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.9	«Охотники и утки».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.10	«Дни недели».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.11	«Кто дальше прыгнет».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.12	«Подвижная цель».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.13	«Вращение обручей».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.14	«На новое место».	4	0	4	Контроль. Обсуждение
3.15	Игровые задания с элементами спортивных игр.	2	0	4	Контроль. Обсуждение
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	2	12	
4.1	Значение технической подготовки в волейболе.	2	2	0	Контроль. Обсуждение
4.2	Стойки игрока.	2	0	2	Контроль. Обсуждение
4.3	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2	0	2	Контроль. Обсуждение
4.4	Поддачи снизу.	2	0	2	Контроль. Обсуждение
4.5	Прямые нападающие удары.	2	0	2	Контроль. Обсуждение

4.6	Защитные действия (блоки, страховки).	4	0	4	Контроль. Обсуждение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36	0	36	
5.1	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	10	0	10	Контроль. Обсуждение
5.2	Акробатические упражнения.	12	0	12	Контроль. Обсуждение
5.3	Подвижные и спортивные игры.	10	0	10	Контроль. Обсуждение
5.4	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	4	0	4	Контроль. Обсуждение
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	10	4	6	
6.1	Правила игры в волейбол.	2	2	0	Контроль. Обсуждение
6.2	Значение тактической подготовки в волейболе.	2	2	0	Контроль. Обсуждение
6.3	Тактика подачи.	2	0	2	Контроль. Обсуждение
6.4	Тактика передач.	2	0	2	Контроль. Обсуждение
6.5	Тактика приёмов мяча	2	0	2	Контроль. Обсуждение
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2	0	2	
7.1	Контрольная игра.	2	0	2	Соревнования

	Итого:	144	14	130	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

4. Содержание учебного плана.

Введение (6 часов)

История возникновения и развития волейбола.
 Правила безопасности при занятиях волейболом.
 Правила игры.
 Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
 Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
 ОРУ в движении без предметов
 ОРУ с набивными мячами
 ОРУ с волейбольными мячами
 ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП) (56 часов)

Теория (2 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (54 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП) (14 часов).

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (12 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (36 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (4 часа)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (6 часов)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

5. Календарный учебный график.

Дата начала и окончания учебного периода	02.09.2021 г.	17.05.2022 г.
Количество учебных недель	36	
Расписание занятий	Вторник: 18:00 – 20:00 ч. Четверг: 18:00 – 20:00 ч.	
Место проведения занятия	МБОУ СОШ № 6 им. Ю.А.Гагарина (Спортивный зал)	
Форма занятий	Групповая	
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (октябрь), текущая диагностика (январь), итоговая диагностика (май)	
Сроки выездов	Нет	
Участие в массовых	Участие в соревнованиях школьного и	

мероприятиях (соревнованиях)	муниципального уровня (по Положениям)
---------------------------------	---------------------------------------

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	2	18:00 – 20:00 ч.	Теоретическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Анализ.	
2		Правила игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Теоретическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Опрос. Обсуждение.	
3		Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	18:00 – 20:00 ч.	Теоретическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Опрос. Обсуждение	
4		ОРУ на месте без предметов	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
5		ОРУ на месте без предметов	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
6		ОРУ в движении без предметов	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
7		ОРУ в движении без предметов	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
8		ОРУ с набивными мячами	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
9		ОРУ с набивными мячами	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
10		ОРУ с волейбольными мячами	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

11		ОРУ с волейбольными мячами	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
12		ОРУ в парах	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
13		ОРУ в парах	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
14		Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	18:00 – 20:00 ч.	Теоретическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
15		«Салки по месяцам».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
16		«Салки по месяцам».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
17		«Азбука».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение 2	
18		«Азбука».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
19		«Делай наоборот».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
20		«Делай наоборот».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

21		«Вызов номеров».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
22		«Вызов номеров».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
23		«Эстафета цветов (зверей, птиц)»	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
24		«Эстафета цветов (зверей, птиц)»	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
25		«Пустое место».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
26		«Пустое место».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
27		«Удочка».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
28		«Удочка».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
29		«Охотники и утки».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
30		«Охотники и утки».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

31		«Дни недели».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
32		«Дни недели».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
33		«Кто дальше прыгнет».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
34		«Кто дальше прыгнет».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
35		«Подвижная цель».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
36		«Подвижная цель».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
37		«Вращение обручей».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
38		«Вращение обручей».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение —	
39		«На новое место».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
40		«На новое место».	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
41		Игровые задания с элементами	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

		спортивных игр.						
42		Значение технической подготовки в волейболе.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
43		Стойки игрока.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
44		Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
45		Подачи снизу.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
46		Прямые нападающие удары.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
47		Защитные действия (блоки, страховки).	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
48		Защитные действия (блоки, страховки).	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. <u>Обсуждение</u>	
49		Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

		упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.		ч.	занятие	им.Ю.А.Гагарина	Обсуждение	
52		Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной,	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение 7 —	

		прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.						
53		Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
54		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
55		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
56		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

57		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
58		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
59		Акробатические упражнения.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
60		Подвижные и спортивные игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
61		Подвижные и спортивные игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
62		Подвижные и спортивные игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
63		Подвижные и спортивные игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
64		Подвижные и спортивные игры.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
65		Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
66		Специальные эстафеты и	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	

		контрольные упражнения (тесты).						
67		Правила игры в волейбол.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
68		Значение тактической подготовки в волейболе.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
69		Тактика подачи.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
70		Тактика передач.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
71		Тактика приёмов мяча	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Контроль. Обсуждение	
72		Контрольная игра.	2	18:00 – 20:00 ч.	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 6 им.Ю.А.Гагарина	Соревнования. Контрольная игра.	
		Итого:	144					

6. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение образовательного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

Скакалки - 15 шт

Гимнастические скамейки - 7 шт

Гимнастическая стенка - 1 шт

Гимнастические маты - 7 шт

Перекладины – 3 шт

Волейбольные стойки- 2 шт.

Волейбольная сетка – 1шт

Волейбольные мячи – 10 шт.

Корзина для волейбольных мячей – 1 шт.

Набивные мячи -10 шт.

Резиновые амортизаторы – 5 шт.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы аттестации:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Формы подведения итогов реализации: Соревнования. Контрольная игра.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

7. Литература.

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофманна. - М, 1998.
3. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.