



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Уровень: стартовый
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель: Катянина Алина Николаевна
Карпов Евгений Леонидович



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

г. Иркутск
2023 год



Содержание

Пояснительная записка	4
Раздел 1. Учебный план	7
Раздел 2. Содержание программы	8
Раздел 3. Учебно-тематический план	20
Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год	22
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	23
Приложения.....	25

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» разработана на основании действующего законодательства РФ (ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. нормативно-правовых актов).

Актуальность программы «волейбол» заключается в том, что этот вид спорта занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, и благодаря этому игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель обучения: волейбол носит образовательно-воспитательный характер и направлен на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- 3) Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол;
- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- 6) Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

Направленность программы «волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

По уровню освоения программа является стартовый.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне обучающиеся осваивают основную технику выполнения двигательных действий спортивной игры «волейбол».

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие двигательных умений обучающихся в спортивной игре «волейбол», удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, на организацию их свободного времени.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Личностные результаты:

- формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;



- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение определенного уровня физического развития и физической подготовленности у занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

С 10-13 лет объем программы – 136 ч.

С 14-18 лет объем программы – 136 ч.

Особенности организации учебного процесса:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Занятия проводятся всем составом.

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

С 10-13 лет общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

С 14-18 лет общее количество часов в неделю – 4 часа.



Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Состав группы:

Программа адресована детям от 10 до 18 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно-спортивной направленности).

Количество обучающихся 20 человек в группе.



Раздел 1. Учебный план

1 год обучения (10–13 лет)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	
2	Раздел 2. Стойки и перемещения	29	
3	Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча	36	
4	Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча	36	
5	Раздел 5. Техника выполнения подачи мяча	20	
6	Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол	13	Опрос, беседа, тестирование, игра.
	Итого	136	

1 год обучения (14 – 18 лет)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	
2	Раздел 2. Стойки и перемещения	29	
3	Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча	36	
4	Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча	36	
5	Раздел 5. Техника выполнения подачи мяча	20	
6	Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол	13	Опрос, беседа, тестирование, игра.
	Итого	136	

Раздел 2. Содержание программы

1 год обучения (10–13 лет)

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Что такое спортивная игра волейбол?

Теория: История возникновения спортивной игры волейбол.

Тема 2. Инструктаж по ТБ

Теория: Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом, требования к экипировке (формы) для занятий. Причины травматизма и их профилактика.

Раздел 2. Стойки и перемещения

Тема 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.

Теория: Волейбольные стойки и перемещения.

Практика:

1. Стойка игрока

Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

2. Перемещение в стойке приставными шагами боком.

В стойке:

- выпад вправо
- выпад влево
- шаг вперед
- шаг назад
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой
- двойной шаг вперед, назад
- скачок вперед одним шагом в стойку
- подпрыгнув, вернуться в стойку
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног
- в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад

Тема 2. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Теория: Комбинация разных видов перемещений

Практика:

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Тема 3. Техника и обучение техническим приемам игры

Теория: Правила технических приёмов

Практика: Обучение техническим приемам волейбола целесообразно проводить в такой последовательности:

1. Подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема.
2. Подводящие упражнения, которые необходимы для овладения техникой приема в целом или его отдельных элементов.
3. Упражнения, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт.
4. Совершенствование технического приема в специально подобранных подвижных играх и в учебной игре.

Тема 4. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча

Тема 1. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Теория: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.

Практика: 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. В парах: выполняют технику передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).

Тема 2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Теория: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Практика: Передача мяча в прыжке через сетку, как правило, применяется в тех случаях, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения не представляется возможным. При обучении учащихся передача мяча в прыжке через сетку служит у нас также эффективным средством для подготовки семи-классников к овладению техникой нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места. Выполнив отталкивание от опоры, ученик должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять ее со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находиться в наивысшей точке безопорной фазы. Передача осуществляется за счет активного движения кистей и пальцев почти полностью выпрямленных рук.

Тема 3. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Теория: Техника выполнения передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Практика: 1. В парах подбрасывание набивного мяча над собой, поворот на 180°, ловля мяча и бросок партнёру, стоя спиной к нему.

2. В тройках. Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, который в свою очередь бросает мяч игроку 3, стоя к нему спиной, затем поворачивается лицом к игроку 3 и мяч перебрасывает в обратном направлении: игрок 3 бросает мяч игроку 2 и т. д.

3. Передача подвешенного волейбольного мяча.

4. В парах. Игрок 1, стоя спиной к игроку 2, подбрасывает волейбольный мяч над собой и выполняет передачу партнёру. Игрок 2 ловит мяч, поворачивается спиной к игроку 1, подбрасывает мяч над собой, выполняет передачу и т. д.

5. То же, что и в упражнении 2, но с волейбольным мячом: игрок 2 выполняет передачи стоя спиной к цели.

6. Упражнения, построенные на основе ранее изученных групповых упражнений в передачах. Например, из зоны 4 (расстояние 2 – 3 м от сетки) передача в зону 3, из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. То же, но передача из зоны 2 в зону 3, отсюда в зону 4 стоя спиной к ней и т. д.

7. То же, что и в упражнении 6, но после передачи стоя спиной, например, из зоны 2 передача через сетку в прыжке.

Тема 4. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

Теория: Техника выполнения передачи мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: 1. Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

2. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

3. То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

4. В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

5. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

6. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Тема 5. Передачи мяча в парах после набрасывания партнером

Теория: Техника передачи мяча в парах после набрасывания партнером.

Практика: Набрасывание мяча партнеру, сообразуясь с его техническими возможностями.

- Партнер возвращает мяч верхней или нижней передачей.
- После набрасывания мяча партнером произвольная передача его после отскока от пола.
- Серия произвольных передач мяча в парах,
- Серия произвольных передач мяча в парах со сближением, а затем с расхождением партнеров,
- Партнеры, выполняя произвольные передачи мяча, меняются местами в шеренгах.

Тема 6. Передача мяча двумя руками сверху

Теория: Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

Практика: 1. Стоя в 1,5-2м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3-3,5м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног волейболиста.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.

4. Передача в парах. Расстояние 4-6м. Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

5. Передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6м;

·Партнеру, стоящему справа;

·Партнеру, стоящему слева.

Тема 7. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча

Тема 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками

Теория. Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу.

Практика: 1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.

2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 - 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление Полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.

3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.

4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача - не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.

5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.

6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.

7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

Тема 2. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 5. Техника выполнения подачи мяча

Тема 1. Нижняя прямая подача

Теория: Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Практика: 1. Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу

2. Многократное подбрасывание мяча вперед — вверх левой рукой снизу

3. Многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены

4. Удары по мячу в парах в направлении партнера на расстояние 11 — 15 м

5. Подачи через сетку с заданием перебить мяч на противоположную сторону игрового поля.

Тема 2. Верхняя прямая подача

Теория: Техника выполнения верхней прямой подачи мяча.

Практика: 1. Игроки поочередно выполняют подачу с лицевой линии. Вначале ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки. Здесь необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызвала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Подача с изменением траектории полета мяча.

3. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

21

4. Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты.

5. Поддачи на точность, по зонам площадки (зоны следует очертить мелом): в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; два партнера стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Необходимо помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при верхней прямой подаче – локоть ближе к направлению мяча.

6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.

7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подачи. Сила удара – оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.

Тема 3. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол

Тема 1. Физические способности, технические элементы

Теория: Правильное использование технических способностей и технических элементов.

Тема 2. Тактика игры в нападении

Теория: Разбор тактики в нападении

Практика: Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

1. передача нападающему, находящемуся впереди связующего;

2. передача нападающему, находящемуся сзади связующего;

3. равномерное распределение передач мяча нападающим;

4. передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;

5. изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;

6. изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

1. чередование подач на силу;
2. подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
3. подача на основного нападающего;
4. подача на игрока, вступившего в игру после замены;
5. подача на связующего, выходящего с задней линии;
6. подача между игроками;
7. подача в трудные для приема места площадки.

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

1. выбор способа отбивания мяча через сетку;
2. имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
3. чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
4. атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
5. имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
6. имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
7. имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника)

Тема 3. Тактика игры в защите

Теория: Разбор тактики игры в защите.

Практика: 1. Групповая тактика противодействия атакующим ударам. Групповая тактика противодействия атакующим ударам соперника складывается из взаимодействий группы игроков (2- 5) в рамках систем командных построений. Можно выделить целый ряд взаимодействий игроков в обороне площадки:

- блокирующих игроков между собой;
- блокирующих игроков со страхующими и защитникам;
- защитников между собой;
- защитников со страхующими игроками;
- защитников и страхующих со связующим игроком.

Тема 4. Спортивная игра «волейбол»

Теория: Правила спортивной игры «волейбол».

Практика: Соревнования по спортивной игре «волейбол».

1 год обучения (14–18 лет)

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Что такое спортивная игра волейбол?

Теория: История возникновения спортивной игры волейбол.

Тема 2. Инструктаж по ТБ

Теория: Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом, требования к экипировке (формы) для занятий. Причины травматизма и их профилактика.

Раздел 2. Стойки и перемещения

Тема 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.

Теория: Волейбольные стойки и перемещения.

Практика:

1.Стойка игрока

Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

2.Перемещение в стойке приставными шагами боком.

В стойке:

- выпад вправо
- выпад влево
- шаг вперед
- шаг назад
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой
- двойной шаг вперед, назад
- скачок вперед одним шагом в стойку
- подпрыгнув , вернуться в стойку
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног
- в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад

Тема 2. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Теория: Комбинация разных видов перемещений

Практика:

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Тема 7. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча

Тема 1. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Теория: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх.

Практика: 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. В парах: выполняют технику передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).

Тема 2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Теория: Техника выполнения передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Практика: Передача мяча в прыжке через сетку, как правило, применяется в тех случаях, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения не представляется возможным. При обучении учащихся передача мяча в прыжке через сетку служит у нас также эффективным средством для подготовки семи-классников к овладению техникой нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места. Вы-полняя отталкивание от опоры, ученик должен учитывать высоту траектории полета мяча и со-поставлять ее со своими действиями таким об-разом, чтобы в момент выполнения передачи находиться в наивысшей точке безопорной фазы. Передача осуществляется за счет активного дви-жения кистей и пальцев почти полностью вы-прямленных рук.

Тема 3. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Теория: Техника выполнения передача сверху двумя руками, стоя спиной в направле-нии передачи.

Практика: 1. В парах подбрасывание набивного мяча над собой, поворот на 180°, ловля мяча и бросок партнёру, стоя спиной к нему.

2. В тройках. Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, который в свою очередь броса-ет мяч игроку 3, стоя к нему спиной, затем поворачивается лицом к игроку 3 и мяч перебрасы-вает в обратном направлении: игрок 3 бросает мяч игроку 2 и т. д.

3. Передача подвешенного волейбольного мяча.

4. В парах. Игрок 1, стоя спиной к игроку 2, подбрасывает волейбольный мяч над со-бой и выполняет передачу партнёру. Игрок 2 ловит мяч, поворачивается спиной к игроку 1, подбрасывает мяч над собой, выполняет передачу и т. д.

5. То же, что и в упражнении 2, но с волейбольным мячом: игрок 2 выполняет передачи стоя спиной к цели.

6. Упражнения, построенные на основе ранее изученных групповых упражнений в пе-редачах. Например, из зоны 4 (расстояние 2 – 3 м от сетки) передача в зону 3, из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. То же, но передача из зоны 2 в зону 3, от-сюда в зону 4 стоя спиной к ней и т. д.

7. То же, что и в упражнении 6, но после передачи стоя спиной, например, из зоны 2 передача через сетку в прыжке.

Тема 4. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

Теория: Техника выполнения передачи мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: 1. Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

2. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

3. То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

4. В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

5. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

6. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Тема 5. Передачи мяча в парах после набрасывания партнером

Теория: Техника передачи мяча в парах после набрасывания партнером.

Практика: Набрасывание мяча партнеру, сообразуясь с его техническими возможностями.

- Партнер возвращает мяч верхней или нижней передачей.
- После набрасывания мяча партнером произвольная передача его после отскока от пола.
- Серия произвольных передач мяча в парах,
- Серия произвольных передач мяча в парах со сближением, а затем с расхождением партнеров,
- Партнеры, выполняя произвольные передачи мяча, меняются местами в шеренгах.

Тема 6. Передача мяча двумя руками сверху

Теория: Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

Практика: 1. Стоя в 1,5-2м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3-3,5м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловище, рук, мяча, работу ног волейболиста.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.

4. Передача в парах. Расстояние 4-6м. Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

5. Передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6м;

•Партнеру, стоящему справа;

•Партнеру, стоящему слева.

Тема 7. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча

Тема 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками

Теория: Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу.

Практика: 1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.

2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 - 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление Полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.

3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.

4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача - не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.

5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.

6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.

7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

Тема 2. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 5. Техника выполнения подачи мяча

Тема 1. Нижняя прямая подача

Теория: Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Практика: 1. Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу

2. Многократное подбрасывание мяча вперед — вверх левой рукой снизу

3. Многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены

4. Удары по мячу в парах в направлении партнера на расстояние 11 — 15 м

5. Подачи через сетку с заданием перебить мяч на противоположную сторону игрового ПОЛЯ.

Тема 2. Верхняя прямая подача

Теория: Техника выполнения верхней прямой подачи мяча.

Практика: 1. Игроки поочередно выполняют подачу с лицевой линии. Вначале ставят задачу — перебить мяч через сетку, затем — подавать в левую или правую часть площадки. Здесь необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызвала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Поддача с изменением траектории полета мяча.

3. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

21

4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные — в зону площадки атаки и удлиненные — в зоны площадки защиты.

5. Подачи на точность, по зонам площадки (зоны следует очертить мелом): в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; два партнера стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м — мяч направляют между ними. Необходимо помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при верхней прямой подаче — локоть ближе к направлению мяча.

6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.

7. Поддача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Поддача в прыжке.

Тема 3. Учебная игра

Теория: Объяснение правил игры, процесса игры.

Практика: Спортивная игра «волейбол».

Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол

Тема 1. Физические способности, технические элементы

Теория: Правильное использование технических способностей и технических элементов.

Тема 2. Тактика игры в нападении

Теория: Разбор тактики в нападении

Практика: Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

1. передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
2. передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
3. равномерное распределение передач мяча нападающим;
4. передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
5. изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
6. изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

1. чередование подач на силу;
2. подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
3. подача на основного нападающего;
4. подача на игрока, вступившего в игру после замены;
5. подача на связующего, выходящего с задней линии;
6. подача между игроками;
7. подача в трудные для приема места площадки.

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

1. выбор способа отбивания мяча через сетку;
2. имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
3. чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
4. атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
5. имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
6. имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
7. имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижатие к блоку соперника)

Тема 3. Тактика игры в защите

Теория: Разбор тактики игры в защите.

Практика: 1. Групповая тактика противодействия атакующим ударам. Групповая тактика противодействия атакующим ударам соперника складывается из взаимодействий группы игроков (2-5) в рамках систем командных построений. Можно выделить целый ряд взаимодействий игроков в обороне площадки:

- блокирующих игроков между собой;
- блокирующих игроков со страхующими и защитникам;

- защитников между собой;
- защитников со страхующими игроками;
- защитников и страхующих со связующим игроком.

Тема 4. Техника и обучение техническим приемам игры

Теория: Разбор технических приемов игры волейбол.

Практика: Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Волейбол способствуют воспитанию чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремлённости; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Тема 5. Спортивная игра «волейбол»

Теория: Правила спортивной игры «волейбол».

Практика: Соревнования по спортивной игре «волейбол».

Раздел 3. Учебно-тематический план

1 год обучения (10–13 лет)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие				
1.1.	Что такое спортивная игра во-лейбол	1	1	-	Опрос, беседа
1.2.	Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос, беседа
2	Раздел 2. Стойки и перемещения				
2.1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком	6	1	5	Тестирование, игра
2.2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	6	1	5	Тестирование, игра
2.3.	Техника и обучение техническим приемам игры	8	1	7	Тестирование, игра
2.4	Учебная игра	9	1	7	Игра, беседа
3	Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча				
3.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	5	1	4	Тестирование, игра
3.2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	5	1	4	Тестирование, игра
3.3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	5	1	4	Тестирование, игра
3.4	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	5	1	4	Тестирование, игра
3.5	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	5	1	4	Тестирование, игра
3.6	Передача мяча двумя руками сверху.	5	1	4	Тестирование, игра
3.7	Учебная игра	6	1	5	Игра, беседа
4	Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча				
4.1	Обучение приему мяча снизу двумя руками	9	1	8	Тестирование, игра
4.2	Обучение приему мяча после отскока от пола	9	1	8	Тестирование, игра
4.3	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку	9	1	8	Тестирование, игра
4.4	Учебная игра	9	1	8	Игра, беседа
5	Раздел 5. Техника выполне-				



ния подачи мяча					
5.1	Нижняя прямая подача	6	1	5	Тестирование, игра
5.2	Верхняя прямая подача	6	1	5	Тестирование, игра
5.3	Учебная игра	8	1	7	Тестирование, игра
6	Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол				
6.1	Физические способности, технические элементы	2	1	1	Тестирование, игра
6.2	Физические качества	2	1	1	Тестирование, игра
6.3	Тактика игры в нападении	2	1	1	Тестирование, игра
6.4	Тактика игры в защите	2	1	1	Тестирование, игра
6.5	Спортивная игра «волейбол»	5	-	5	Соревнования

1 год обучения (14 – 18 лет)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие				
1.1.	Что такое спортивная игра волейбол	1	1	-	Опрос, беседа
1.2.	Инструктаж по ТБ	1	1	-	
2	Раздел 2. Стойки и перемещения	Раздел 2. Стойки и перемещения			
2.1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком	6	1	5	Тестирование, игра
2.2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	6	1	5	Тестирование
2.3	Учебная игра	8	1	7	Игра, беседа
3	Раздел 3. Техника выполнения передачи мяча				
3.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	9	1	7	Тестирование, игра
3.2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	5	1	4	Тестирование, игра
3.3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	5	1	4	Тестирование, игра
3.4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	5	1	4	Тестирование, игра
3.5	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером	5	1	4	Тестирование, игра
3.6	Передача мяча двумя руками сверху	5	1	4	Тестирование, игра
3.7	Учебная игра	5	1	4	Игра, беседа



4	Раздел 4. Техника выполнения приёма мяча				
4.1	Обучение приему мяча снизу двумя руками	9	1	8	Тестирование, игра
4.2	Обучение приему мяча после отскока от пола	6	1	5	Тестирование, игра
4.3	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку	9	1	8	Тестирование, игра
4.4	Учебная игра	9	1	8	Игра, беседа
5	Раздел 5. Техника выполнения подачи мяча				
5.1	Нижняя прямая подача	9	1	8	Тестирование, игра
5.2	Верхняя прямая подача	6	1	5	Тестирование, игра
5.3	Учебная игра	6	1	5	Тестирование, игра
6	Раздел 6. Знания спортивной игры волейбол				
6.1	Физические способности, технические элементы	8	1	7	Тестирование, игра
6.2	Физические качества	2	1	1	Тестирование, игра
6.3	Тактика игры в нападении	2	1	1	Тестирование, игра
6.4	Тактика игры в защите	2	1	1	Тестирование, игра
6.5	Техника и обучение техническим приемам игры	2	1	1	Тестирование, игра
6.6	Спортивная игра «волейбол»	5	-	5	Соревнования

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность непосредственно образовательного блока	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность 1 учебного часа	40 мин
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. Материально-технические условия: Помещение для игры в волейбол обязано иметь длину 25 м и ширину – 15 м. Игровое поле ограничивается размером 18*9 метров, оставшиеся 3 метра с каждой стороны – свободная зона. Сетка шириною в метр разделяет поля команд, проходя через все поле на уровне 2,10–2,43 м. Высота потолка обязана быть не менее 7 метров. Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи 20 шт., набивные мячи 20 шт., теннисные мячи 20 шт., обручи 20 шт., волейбольная сетка, стойки, гимнастический мост.

2. Информационно-методические условия: Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

3. Использование дистанционных технологий при реализации программы: в программе ТИМС обозначена каждая группа обучающихся курса «Волейбол». В файлах команды происходит обмен видеоматериалами между педагогом и обучающимися, задания для самостоятельного изучения обучающимися.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Комплексной программы физического воспитания. Лях В. И., Зданевич А.А. Москва: «Просвещение», 2014.
5. Тактическая подготовка волейболистов. Железняк Ю. Д. Москва: «Просвещение», 2005г.
6. Учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.



Литература для обучающихся:

1. Спортивная энциклопедия. История правила, соревнования [Электронный ресурс] - Режим доступа [Волейбол, Энциклопедия, Свиридов В.Л., 2016 \(obuchalka.org\)](http://obuchalka.org).
2. Спортивная энциклопедия. Волейбол [Электронный ресурс] - Режим доступа [Волейбол: описание, история возникновения, правила, экипировка \(sport-wiki.org\)](http://sport-wiki.org).

Литература для родителей:

1. Полезные ресурсы. Волейбол и все о нем [Электронный ресурс] - Режим доступа на [Полезные ресурсы - Волейбол и всё о нём \(google.com\)](http://google.com).

Приложения

Приложение 1

Тестирование по ОФП и СФП обучающихся в возрасте 10 -13 лет

Физическое качество	Контрольное упражнение	Количество раз, см., м. для мальчиков	Количество раз см, м., для мальчиков	Результат
Координационные способности	Челночный бег 3*10 м	8,6 и менее 9,4 и более 9,9 и более	9,1 и менее 10,0 и более 10,4 и более	высокий средний низкий
Координационные способности	Прыжки на скакалке за 30 сек	30 раз и более не менее 25 раз не менее 20 раз	40 раз и более не менее 35 раз не менее 30 раз	высокий средний низкий
Быстрота	Без 30 м.	не более 6,7с не более 6,9с не более 7,1с	не более 7,3с не более 7,5с не более 7,7с	высокий средний низкий

Контрольное тестирование по технической подготовке обучающихся в возрасте 10 -13 лет

Наименование технического приема	Количество раз	Результат
Верхняя прямая подача мяча	10- 9 8- 7 6- 5	высокий средний низкий
Нижняя прямая подача мяча	10- 9 8- 7 6- 5	высокий средний низкий
Передача мяча двумя руками сверху над собой (с одной попытки)	10- 9 8- 7 6- 5	высокий средний низкий

Тестирование по ОФП и СФП обучающихся в возрасте 14 – 18 лет

Физическое качество	Контрольное упражнение	Количество раз, см., м. для мальчиков	Количество раз см, м., для мальчиков	Результат
Координационные способности	Челночный бег 3*10 м	8,3 и менее 8,8 и более	8,7и менее 9,3 и более	высокий средний



		9,3 и более	10,0 и более	низкий
Координационные способности	Прыжки на скакалке за 1 мин.	105 раз и более не менее 95 раз не менее 90 раз	120 раз и более не менее 110 раз не менее 100 раз	высокий средний низкий
Быстрота	Без 30 м.	не более 5с не более 5,3с не более 5,6 с	не более 5,3с не более 5,6 с не бо- лее 6,0 с	высокий средний низкий
Скоростно - силовые способности	Прыжки в длину с места	191 и выше 170 - 190 169 и ниже	181 и выше 160 - 180 159 и ниже	высокий средний низкий

**Контрольное тестирование по технической подготовке обучающихся
в возрасте 14 – 18 лет**

Наименование технического приема	Количество секунды, раз, попадания	Результат
Верхняя прямая подача мяча	15-13 12-10 9-7	высокий средний низкий
Нижняя прямая подача мяча	15-13 12-10 9-7	высокий средний низкий
Передача мяча двумя руками сверху над собой (с одной попытки)	20- 17 16-13 12-9	высокий средний низкий



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по реализации
образовательных программ

« _____ » _____ 20__ г.

Календарный учебный график на 2023- 2024 учебный год

Наименование группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (количество учебных недель)	Наименование дисциплины (модуля)	Всего академических часов в год	Кол-во академических часов в неделю
1 группа с 10-13 лет	Стартовый	1 год	Волейбол	136	4
2 группа с 14-18 лет	Стартовый	1 год	Волейбол	136	4



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
