

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ
ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО
ДД(Ю)Т г. Туймазы

Г.Р. Нигматуллина
Приказ от 28.09.20 № 177

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от «3» 09 2020.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

(возраст детей 11-17 лет, срок реализации программы - 1 год)

Автор-составитель программы:
Чернова Ольга Викторовна,
ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Первой квалификационной категории

Туймазы – 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка.....	3
II.Учебный план	7
III.Содержание программы.....	8
IV.Методическое обеспечение.....	10
V.Список литературы.....	31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность данной программы в том, чтобы сформировать потребность у учащихся к здоровому образу жизни.

Новизна программы. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в лицее. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Педагогическая целесообразность. 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 мышц. 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 личностно - ориентированного подхода в обучении.

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

Отличительные особенности данной программы: является развитие всесторонне развитой личности. Программы раздела предполагают анкеты и тесты на психологическую устойчивость, что является особенностью данной программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию;
- укрепление здоровья;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

Контингент учащихся. Программа предназначена для возрастной категории 11-17 лет. Занятия составлены таким образом, что могут транслироваться как в очном, так и дистанционном формате.

Сроки реализации. Программа курса волейбол рассчитана на 1 год.

Формы и режим занятий. Программа по волейболу реализуется на базе МАОУ СОШ №7. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы. 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 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

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.

Методика. Программа является модифицированной и составлена на основе следующих методических разработок таких авторов, как, Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский.

Материал программы дается в четырёх разделах: «Основы знаний», «Специальная техническая подготовка», «Специальная тактическая подготовка» и «Общая физическая подготовка». В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Данная программа является разноуровневой, где предусмотрены задания по трем уровням сложности (стартовому, базовому, продвинутому уровням. Таким образом, осуществляется принцип индивидуального подхода.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе учащиеся будут знать (предметные результаты):

- историю развития волейбола,
- правила игры в волейбол,
- правила соревнований;

По окончании обучения по программе учащиеся будут иметь метапредметные результаты:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организовывать игру, проводить судейство.

По окончании обучения по программе учащиеся будут иметь личностные результаты:

- сформируется уверенность в себе, лидерские и волевые качества;
- возникнет устойчивая потребность в здоровом образе жизни;
- Воспитается дисциплинированность и коллективизм.

Способы определения результативности: соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы: межшкольные соревнования, проведение судейства внутришкольных соревнований, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название программы	разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего часов	Т.	П.	
1)	Теория		8	8	0	Опрос, беседа
2)	Специальная (техническая)	подготовка	42	6	36	Беседа, викторина
3)	Специальная (тактическая)	подготовка	34	6	28	Беседа, практическа я работа
4)	ОФП		42	0	42	Самостояте льная работа, практическа я работа
5)	Соревнования		10	2	8	Соревнован ия
Ито го:			136	22	114	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 (8 часа)

Теория

- 1.Основные вопросы:** История появления волейбола как игры. Развитие волейбола за рубежом. Развитие волейбола в России. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола. Правила волейбола.
- 2.Требования к знаниям и умениям:** Знать историю Российского волейбола, лучших волейболистов России как выступают команды в Российском чемпионате, азбуку волейбола (основные технические приемы)
- 3.Самостоятельная работа:** Самоконтроль в процессе занятий.
- 4.Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

Тема №2 (42 часа)

Специальная техническая подготовка

- 1.Основные вопросы:** *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом спиной вперед, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- 2.Требования к знаниям и умениям:** Знать технику: передвижений и стоек, приема и передач мяча сверху двумя руками, подачи, нападающих ударов.
- 3.Самостоятельная работа:** Самоконтроль в процессе занятий.
- 4.Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

Тема №3 (34 часа)

Специальная тактическая подготовка.

1.Основные вопросы: *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.Требования к знаниям и умениям: Знать индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты.

3.Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4.Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №4 (42часа)

Общефизическая подготовка.

1.Основные вопросы: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

2.Требования к знаниям и умениям: Проявление физических качеств спортсмена. Самосовершенствование.

3.Самостоятельная работа: Самоконтроль в процессе занятий.

4.Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №5 (10часа)

Соревнования.

1. Основные вопросы: Участие в соревнованиях, товарищеские матчи.

2. Требования к знаниям и умениям: Использование приобретённых навыков и умений в соревновательной деятельности.

3. Самостоятельная работа: Исправление ошибок и рациональное использование навыков и умений в соревновательной деятельности.

4. Тематика практических работ: Игры.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Применяемые **методы и формы** работы с учащимися:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы контроля работы: система диагностики - тестирование физических и технических качеств через контрольные испытания; участие ребят в школьных и городских спортивных соревнованиях.

Материально – техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка - 2 штуки.

Характеристика деятельности по своему освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням).

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	репродуктивный	продуктивный	творческий
Метод	С подсказкой, по	По памяти, по	Самостоятельно,

исполнения деятельности	образцу	анalogии.	без подсказок.
Основные предметные умения и компетенция учащихся	Учащийся знает историю и правила игры в волейбол.	Выполняют самостоятельно различные упражнения индивидуально и в группах.	Самостоятельно проводят игры и судейства.
Деятельность учащегося	Произвольное и произвольное запоминание.	Восприятие знаний. Внимание к последовательности и контролю над реализацией задуманного.	Самоконтроль и самопроверка его результатов. Самостоятельное выполнение упражнений.
Деятельность педагога	Составление и предъявление заданий на воспроизведение знаний и умений для практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением.	Постановка реализации проблемы по этапам. Обеспечение углубленного изучения техник выполнения заданий, создание условий для самостоятельного применения техник при выполнении задания.	Сотворчество педагога и учащегося на основе индивидуальных образовательных планов.

Календарный учебный график

№	Чи сло	мес яц	Форма проведен ия	Ко л- во час ов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контро ля
1.			беседа	2	Правила. Изучение нового материала. Техника безопасности. Основные ошибки.	спортивны й зал	Беседа, опрос
2.			беседа, практическая работа	2	Техника приема и передач мяча.	спортивны й зал	беседа, игра
3.			беседа, практическая работа	2	Нападающий удар. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	спортивны й зал	конт. упр., игра
4.			беседа, практическая работа	2	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	спортивны й зал	конт. упр., игра
5.			беседа, практическая работа	2	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры в мини-волейбол	спортивны й зал	конт. упр., игра
6.			беседа, практическая работа	2	Правила. Жесты судей.	спортивны й зал	лекция, зачет
7.			беседа, практическая работа	2	Правила. Жесты судей.	спортивны й зал	лекция, зачет
8.			беседа, практическая	2	Правила. Жесты судей.	спортивны й зал	лекция, зачет

			работа				
9.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	лекция, зачет, опрос
10.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
11.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
12.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
13.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
14.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
15.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
16.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	спортивны й зал	конт. упр., игра
17.			беседа, практиче ская работа	2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	спортивны й зал	лекция, зачет, опрос
18.			беседа, практиче ская	2	Стойки и перемещения игрока.	спортивны й зал	конт. упр., игра

			работа				
19.			беседа, практиче ская работа	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	спортивны й зал	конт. упр., игра
20.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, ОРУ с набивными мячами.	спортивны й зал	лекция, зачет, опрос
21.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, ОРУ с набивными мячами.	спортивны й зал	конт. упр., игра
22.			беседа, практиче ская работа	2	Развитие двигательных качеств. Многоскоки, прыжки, ОРУ с набивными мячами.	спортивны й зал	конт. упр., игра
23.			практиче ская работа	2	Уметь выполнять тактические действия.	спортивны й зал	лекция, зачет,
24.			беседа, практиче ская работа	2	Действия в защите и в нападении.	спортивны й зал	конт. упр., игра
25.			беседа, практиче ская работа	2	Тактика свободного нападения.	спортивны й зал	конт. упр., игра
26.			практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	зачет, опрос
27.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
28.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
29.			беседа,	2	Техника приема и передач	спортивны	беседа,

			практическая работа		мяча. Нападающий удар. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	й зал	конт. упр., игра
30.			беседа, практическая работа	2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	спортивные й зал	конт. упр., игра
31.			беседа, практическая работа	2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	спортивные й зал	конт. упр., игра
32.			беседа, практическая работа	2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	спортивные й зал	конт. упр., игра
33.			беседа, практическая работа	2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	спортивные й зал	конт. упр., игра
34.			практическая работа	2	Уметь выполнять тактические действия. Действия в защите и в нападении.	спортивные й зал	лекция, зачет
35.			беседа, практическая работа	2	Уметь выполнять тактические действия. Действия в защите и в нападении.	спортивные й зал	конт. упр., игра
36.			беседа, практическая работа	2	Уметь выполнять тактические действия. Действия в защите и в нападении.	спортивные й зал	конт. упр., игра
37.			беседа, практическая	2	Уметь выполнять тактические действия. Действия в защите и в	спортивные й зал	конт. упр., игра

			работа		нападении.		
38.			беседа, практиче ская работа	2	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону.	спортивны й зал	зачет, опрос
39.			беседа, практиче ская работа	2	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону.	спортивны й зал	зачет, игра
40.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	лекция, зачет, опрос
41.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
42.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
43.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
44.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
45.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
46.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
47.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
48.			беседа, практиче ская	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра

			работа				
49.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
50.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
51.			беседа, практиче ская работа	2	Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	спортивны й зал	конт. упр., игра
52.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	лекция, зачет, опрос
53.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
54.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
55.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
56.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
57.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
58.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в	спортивны й зал	конт. упр., игра

					игре.		
59.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
60.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
61.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
62.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
63.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
64.			беседа, практиче ская работа	2	Матчевые встречи. Выполнять технико- тактические действия в игре.	спортивны й зал	конт. упр., игра
65.			беседа, практиче ская работа	2	Основные ошибки. Судейство.	спортивны й зал	зачет, опрос
66.			беседа, практиче ская работа	2	Основные ошибки. Судейство.	спортивны й зал	зачет, игра
67.			беседа, практиче ская работа	2	Итоговое занятие.	спортивны й зал	зачет, опрос
68.			беседа, практиче ская работа	2	Итоговое занятие.	спортивны й зал	игра

			Всего:	136			
--	--	--	---------------	------------	--	--	--

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия по волейболу**

Тема:

«Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

Улучшение координационных движений»

Задачи:

1. Повторение техники приема снизу двумя руками и передачи мяча сверху двумя руками для выполнения атакующих действий.

2. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

3. Возраст занимающихся: 11 – 17 лет.

4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры с заданиями.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1 Вводная часть	1. Построение, сообщение темы, задач	1 мин.	Обратить внимание на готовность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность.
	2. О.Р.У.	14 мин.	
	-ходьба по залу (на носках руки вверх; на пятках руки за головой;)	2 мин.	Спину держать прямо
	- бег по залу - построение на боковой волейбольной площадке (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым левым боком, бег скрестными шагами, выпады на каждый шаг)	4 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения головой.	6 – 8 раз	Глаза не закрываем, упражнение делаем спокойно (медленно).
	И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, круговые движения рукам - на месте - в прыжке	8-10 раз	Руки держать прямо
	И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)	по 30 сек на каждую руку	Спина прямая
	И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны	8-10 раз	Спина прямая , локти отвели в стороны,

	вперед.		смотрим вперед.
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо 1-4 влево	8-10 раз	Смотреть вперед, большая амплитуда
	И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево	8 – 10 раз	Внимательнее слушать счет
	Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Подсчет 1-4	8-10 раз	Внимательнее слушать счет, смотреть прямо, спина прямая.
	Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед.	1 мин	Ноги не сгибаем, тянемся медленно.
	Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге.	1 мин	Ноги не сгибаем, делаем спокойно.
	Разминка с мячами в парах - бросок мяча двумя руками из-за головы - бросок мяча двумя руками в прыжке - бросок мяча с отскоком от пола - бросок мяча с отскоком от пола в прыжке - бросок мяча одной рукой(правой, левой) - выполнение нападающего удара	6 мин	Выходим под мяч и принимаем его двумя руками сверху и снизу, все броски завершаем кистями.
2 Основная часть	1. Передача мяча (повторение) - передача мяча в парах (напротив друг друга) - передача мяча в парах сидя на полу(один мяч катаем по полу, вторым выполняем передачу двумя руками сверху. - то же но уже стоя и через сетку 2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение) - подбрасываем мяч над собой, выйти под мяч, сесть на пол и принять двумя руками снизу. - то же самое но в обратном порядке, из положения сидя подбросить мяч над собой		Обратить внимание на правильной стойке волейболиста и положением рук для передачи. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч Обратить внимание на точность набрасывания мяча. В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в

	встать и принять его над собой. - выполняя передачу над собой сверху или снизу из положения стоя сесть на пол, и встать обратно на ноги не уронив при этом мяч.		коленях, туловище слегка наклонено вперед. Обратить внимание на работу ног
	Перерыв 10 мин		
	3. Передача мяча в тройках через сетку. - 2 ученика стоят лицом друг к другу на противоположных сторонах сетки на линии нападения, 3-й стоит под сеткой лицом к одному из них. (передачу начинает выполнять игрок стоящий на линии нападения игроку стоящему под сеткой после чего, он выполняет передачу обратно и нагибаясь под сеткой переходит на другую сторону, после чего все повторяется. 4. Передача мяча в тройках с перемещением. - Игроки располагаются аналогично предыдущему упражнению, но уже на площадке. После выполнения короткой передачи игроки выполнившие передачу меняются местами. 5. Учебная игра (игра с подачей, с розыгрышем мяча, с переводом мяча двумя руками сверху или снизу, но без нападающего удара)	8 мин. 8 мин 11 мин.	Стараться делать точную передачу. Передачу стараемся делать выше для того чтобы у игрока стоящего под сеткой было больше времени переместится. Обратить внимание на точность передач и приема мяча. Применение ранее изученных технических приемов.
3 Заключительная часть	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор спортивного инвентаря		Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших.

«Игромания»

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда - «день», другая -- «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробыи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6--7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«Салки» — содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой" и игра продолжается. Варианты игр:

а) можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);

б) в игре 2-3 "Салки";

в) осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

«Передал – садись»: эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу.

Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч. – Отработка передачи.

«Мяч среднему»: 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу. - Отработка передачи мяча, перемещение.

«Вызов номеров»: игроки (любое количество) размещаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер ~ в центре, выполнив высокую передачу над собой громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание. – Отработка передачи над собой.

«Эстафета – не потеряй мяч!»: играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери. – Отработка передачи мяча, перемещение, ориентация на площадке.

«Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу, занимающиеся стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10-15 м) и возвращаются обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

Игра «Глазомер» в которой располагаем на площадке два любых предмета (авторучку и журнал) на расстоянии 6-7 метров. Дается задание стоящим в шеренге определить расстояние между предметами в сантиметрах. Учащиеся называют в слух цифры, после чего учитель с помощью рулетки определяет точное расстояние, после чего называет учеников у которых лучший глазомер.

Игра «Чувство времени». Учащиеся бегут медленно по кругу. По сигналу начинают вести отсчет 60 сек., если по их мнению время истекло, они выходят из колонны внутрь зала и принимают положение упора присев. Тренер-преподаватель наблюдает за учащимися и после того как все остановились, объявляет тех, кто раньше времени и насколько секунд

раньше остановился, и наоборот позже. Затем объявляет фамилии учащихся, которые точнее всего определили промежуток времени в 60 сек.

Игра «Что изменилось». Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Педагог просит посмотреть на него и запомнить внешние признаки. После этого учащиеся поворачиваются кругом и закрывают глаза. В это время педагог незаметно вносит в свой внешний облик изменения (развязывает шнурок, перемещает часы на другую руку, снимает свисток, берёт авторучку за середину и т.п.).

По сигналу учащиеся открывают глаза и поворачиваются кругом. Педагог спрашивает, что по их мнению изменилось. Отмечает самых внимательных.

Игра «Невод». Двое водящих – «рыбаки», остальные – «рыбы». «Рыбаки», держась за руки («невод»), ловят «рыбу», соединив вокруг нее руки. Пойманная «рыба» присоединяется к «рыбакам». Игра на время, выявляются лучшие «рыбаки» и наиболее ловкие «рыбы».

Игра «Два мяча». Учащиеся равными составами располагаются на волейбольных площадках. У каждой команды по одному мячу. По сигналу игроки с мячом стоя за лицевой линией, одновременно выполняют бросок мяча (подачу) через сетку. Остальные игроки стараются быстро поймать мяч и перебросить его на сторону соперника любым способом. Как только на одной из сторон на полу или в руках игроков окажется два мяча, игра останавливается и команде напротив даётся выигрышное очко. Затем по сигналу игра возобновляется подачей с двух сторон.

Общие правила. Советы начинающим.

1. Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
2. Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"
3. Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
4. В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (См. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
- 5 Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пижоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".
6. Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
- 7 Прыжок блокирующих следует чуть позже, нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.
8. При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.
9. Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние, блокирующие к центральному (к тройке).
10. Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных.
- 11 Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим.
- 12 Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке
13. В настоящее время нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку.
14. Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают равно

или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.

**Вопросы для определения теоретической подготовленности
учащихся по правилам соревнований**

Площадка и ее разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?
Какие требования предъявляются к площадке?
Как называются линии, ограничивающие площадку?
Что такое средняя линия?
Что такое линии нападения?
Для чего нужна линия нападения?
Что такое площадь нападения?
Какова ширина линий разметки?
Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы ее размеры?
На какой высоте укрепляется сетка?
Какова высота стоек?
Когда должна проверяться высота сетки?
Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?
Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?
Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
В чем заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
В каких случаях применяется удаление игрока?
Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?
Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
В какой форме должны выступать команды?
Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесенных в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счет и результаты игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведенной?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда дается свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До каких пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Прием и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов дается команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснется мяча на своей стороне, а после удара перенесет руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснется сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснется к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Дается время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1.1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з

1.2. Конвенция ООН «О правах ребенка»

1.3. Конституция Российской Федерации

1.4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

1.5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

1.6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

2.1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

2.2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н.Каинов, – Волгоград: Учитель, 2012. -167 с.

2.3. Ковалько В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.

2.4. Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.

2.5. Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

III. Дополнительный список

3.1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.

3.1. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.

IV. Интернет-ресурсы

4.1 <http://www.gimn.sheledu.ru/index.php/45-plan-raboty-spetsialistov-tsentr-zdorove/169-tematicheskoe-planirovanie-po-volejbolu-1-god-obucheniya>

4.2 <http://sc0003.bulandy.akmoedu.kz/article/view/31ff0c99d42948804360a2055fc6b4d/?p>

4.3 <https://infourok.ru/rabochaya-dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-voleybol-1281130.html>

