

Туркушская основная школа – филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Саконская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от «31» августа 2023

Утверждаю
Директор школ _____
/О.А. Поселеннова/
«31» августа 2023г.

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

Возраст детей: с 13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Карлина Анна Евгеньевна, учитель

с.Туркуши, 2023г.

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	4
1.4 Планируемые результаты	8
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	10
2.3 Формы аттестации	10
2.4 Оценочные материалы	10
2.5 Методические материалы	15
2.6 Список литературы	16

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 (ред. от 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на создание у школьников представления о спортивной игре волейбол, на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

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 3 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.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе школы.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы с 11 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 год обучения – 36 час. Всего по программе – 36 часов.

Формы организации образовательного процесса:

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Режим занятий. Программа реализуется в течение одного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом посредством овладения и закрепления ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, командная и индивидуальная тактика;
- тактика защиты и нападения;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на

руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебный план

№	Название разделов	Года обучения
		1 год обучения
1.	Основы знаний	3
2.	Общая физическая подготовка	8
3.	Специальная физическая подготовка	
4.	Техническая подготовка	11
5.	Тактическая подготовка	11
6.	Контрольные испытания и соревнования	3
	Всего часов:	36

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

	Раздел 1 Основы знаний	3	2	1	
1	Тема 1.1. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
2	Тема 1.2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	1	1	Фронтальный опрос
	Раздел 2 Общая физическая подготовка	8			
3	Тема 2.1. Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
4	Тема 2.2. Лёгкоатлетические упражнения	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
5	Тема 2.3. Подвижные игры	4	0,5	3,5	Контрольные испытания
	Раздел 3 Техническая подготовка	11			
6	Тема 3.1. Техника передвижения и стоек	3	1	2	Контрольные испытания
7	Тема 3.2. Техника приёма и передач мяча сверху	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
8	Тема 3.3. Техника приёма мяча снизу	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
9	Тема 3.4. Нижняя прямая подача	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
10	Тема 3.5. Нападающие удары	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
	Раздел 4 Тактическая подготовка	11			
11	Тема 4.1. Индивидуальные действия	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
12	Тема 4.2. Групповые действия	3	0,5	2,5	Контрольные испытания
13	Тема 4.3. Командные действия	3	0,5	2,5	Контрольные испытания
14	Тема 4.4. Тактика защиты	3	0,5	2,5	Контрольные испытания
	Раздел 5 Контрольные испытания и соревнования	3		3	Сдача нормативов/ Результат соревнований

Содержание учебного плана

I. Основы знаний (3 час)
Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (8 час)

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 - поднимание 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.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (11 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, 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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (11 часов)

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.

V. Контрольные испытания и соревнования (3 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

1.4 Планируемые результаты

По итогам реализации программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходима следующая материальная база: спортивный зал, спортивная площадка, раздевалка, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья, мост гимнастический, маты гимнастические, обручи гимнастические.

Спортивный зал должен быть хорошо освещенным и проветриваемым.

Информационное обеспечение:

Видеоматериалы и презентации к занятиям

Кадровое обеспечение

В реализации программы задействован учитель –предметник Карлина А.Е.

2.3 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзывы детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- видеозапись занятия;

- соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения контрольных тестов, осуществление наблюдения за активным участием обучающихся в различного рода, мероприятиях.

Общефизическая подготовка.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении и обогнать испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одно ного вперед, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Техническая подготовка.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничитель расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии.

При передаче из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зоны 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зоны 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов может быть различным: начальная подготовка – 5; средняя – 10; высокая – 15-20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (позаданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Для оценки технической подготовки обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки

обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

№п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			С	Б	П
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м	12	4	16
		д	9	1	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м	10	2	14
		д.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6м (кол-во раз)	м	17	20	25
		д	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м	5	10	5
		д	3	6	10
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)				
7	Нижняя передача над собой	м	15	20	25
		д	10	15	20
8	Верхняя передача над собой	м	15	20	25
		д	10	15	20

Показатели: С-стартовый; Б-базовый; П-продвинутый.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по практической подготовке от 3 баллов и более. Итоговая оценка в результате аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

РАЗНУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задания на развитие специальных физических качеств

Задания	Уровни
Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения по траектории спускающего мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-7/1-2 Базовый уровень: 8-9/1-2 Продвинутый уровень: 10-11/1-2
То же, но защитник стоит спиной (внизкой стойке, в полуприседаеи т.д.), кол-во/под	Стартовый уровень: 4-5/1-2 Базовый уровень: 6-7/1-2 Продвинутый уровень: 8-9/1-2
То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводит два партнера, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
То же, но второй партнер набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках рядом с мячом, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	Стартовый уровень: 10/5-7 Базовый уровень: 12/5-7 Продвинутый уровень: 14/5-7

Задания на развитие физических качеств

№п/п	Содержание заданий	Уровни усвоения
1.	Ускорения на 20-30 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 3-6 Продвинутый уровень: 6-9
2.	Ускорения на 30-40 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 6 Продвинутый уровень: 6-9
3.	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во	Стартовый уровень: 2/1 Базовый уровень: 3/2 Продвинутый уровень: 4/3
4.	Ускорения из различных и.п. на 6, 9 м кол-во/под	Стартовый уровень: 3/1 Базовый уровень: 4/2 Продвинутый уровень: 5/3
5.	То же с мячом, кол-во/под.	Стартовый уровень: 3/1-2 Базовый уровень: 4/2-3 Продвинутый уровень: 5/3-4

6.	Ускорение лицом спиной на 9 м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
7.	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены	Стартовый уровень: 0-15/1-2 Базовый уровень: 0-13/1-1 Продвинутый уровень: 0-12/1-1
8.	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-во/под	Стартовый уровень: 6/1-2 Базовый уровень: 7/2-3 Продвинутый уровень: 8/3-4
9.	Впрыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	Стартовый уровень: 6-8/1 Базовый уровень: 5-7/1 Продвинутый уровень: 4-6/1
10.	«Уголки», мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-12 Продвинутый уровень: 6-10
11.	«Салки», мин.	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 5-7 Продвинутый уровень: 4-6
12.	«Метков цель», мин.	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 3-4 Продвинутый уровень: 2-3
13.	«Невод», мин.	Стартовый уровень: 5-8 Базовый уровень: 4-7 Продвинутый уровень: 3-6
14.	«Снайперы» (содними двумя мячами), мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-13 Продвинутый уровень: 7-12
15.	Ручной мяч, футбол, мин.	Стартовый уровень: 15-20 Базовый уровень: 13-18 Продвинутый уровень: 11-15
16.	Баскетбол, мин.	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 8-10 Продвинутый уровень: 6-8
17.	Бег лицом-спиной 2\3 м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
18.	Бег лицом-спиной 2\6 м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
19.	«Рваный бег» с изменением направления (на 3, 6, 9 м), кол-во	Стартовый уровень: 1-1 Базовый уровень: 1-2 Продвинутый уровень: 1-3

Задания по обучению технике игры в волейбол

№п/п	Содержание заданий	Уровни
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	Стартовый уровень: 4/3-5 Базовый уровень: 6/3-5 Продвинутый уровень: 7/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	Стартовый уровень: 6-8/1-2 Базовый уровень: 9-10/1-2 Продвинутый уровень: 11-12/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мячи задание повторяется, кол-во	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 16-18 Продвинутый уровень: 18-20
8	Многokратное выполнение передач мяча в сочетании с страховкой ударам в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во/с	Стартовый уровень: 12/20-30 Базовый уровень: 14/20-30 Продвинутый уровень: 16/20-30
9	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 12-14 Продвинутый уровень: 14-16

2.5 Методические материалы

Методы обучения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный ;
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ приёмов исполнения, и др.);
- практический (выполнения упражнения, тренировочные упражнения и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Круговой метод

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Основными формами проведения занятий являются: объяснение, беседа, наблюдение, игра, групповые тренировочные занятия, соревнование.

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии**:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые;
- групповые;
- в парах.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

- 1 этап: подготовительный (разминка),
- 2 этап: основной;
- 3 этап: заключительный.

2.6 Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 30 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил С.П.2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 г. Москва "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Саконская средняя школа".
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 утвержден)
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
11. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
12. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
13. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.