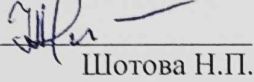


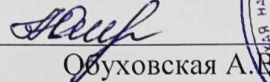
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Управление образования администрации Волновахского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАЛЕРЬЯНОВСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ
ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО
Руководитель
методического совета


Шотова Н.П.

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
педагогического совета


Обуховская А.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.



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

Ознакомительный уровень
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 10–17 лет

Автор-составитель:
Мишко Ирина Валерьевна,
учитель физической культуры

Валерьяновка 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Обоснование выбора данной программы:

Данная рабочая программа актуальна, соответствует миссии, целям и задачам общеобразовательного учреждения, учитывает особенности контингента обучающихся, их образовательные запросы, возможности и потребности;

- для обучающихся рабочая программа обеспечивает их права на гарантию качества получаемых услуг;

- для администрации программа является основанием для определения качества реализации.

Сроки освоения программы: 2023-2024 учебный год.

Программа адресована детям от 10 до 17 лет.

Условия набора учащихся

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Группы формируются по возрастной категории (не более 15 обучающихся).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. 68 часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

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 ученики более плодотворно учатся,

меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель программы — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

Содержание программы

1 год обучения

Задачи:

Образовательные

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

Воспитательные

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.

2. Учебный план

№ П/П	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.	1		1	Собеседование тестирование
	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		теория
	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	3		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма		1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
2.4.	Правила игры в волейбол		1		Теоретическое
2.5.	Места занятий и инвентарь		1		Теория
	Раздел III. Общая физическая подготовка	11	1	10	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	1		1	
3.3.	Гимнастические упражнения	2		2	
3.4.	Акробатические упражнения	2		2	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	2		2	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	3		3	
	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	11	1	10	Тренировочное Теоретическое
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при	2		2	

	приемах и передачах				
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2		2	
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2	
Раздел V. Техническая подготовка		18	1	17	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	9		9	
5.3.	Техника защиты	8		8	
Раздел VI. Тактическая подготовка		18	1	17	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.	1	1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	9		9	
6.3.	Тактика защиты	8		8	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		2		2	Тренировочное
Раздел VIII. Контрольные испытания		2		2	Тестирование
				2	
Итого:		68	8	60	

3. Содержание программы

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема № 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема № 2.3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема № 2.3 Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема № 2.4 Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема № 3.1 Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема № 3.2 .Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой

шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема № 3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема № 3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема № 3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема № 3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема № 4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема № 4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема № 4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема № 4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема № 4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема № 4.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V. Техническая подготовка.

Тема № 5.1. Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема № 5.2. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема № 5.3. Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование.

Раздел VI. Тактическая подготовка

Тема № 6.1. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема № 6.2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема № 6.3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

Планируемые результаты

По окончании обучения, занимающиеся волейболом, будут знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

приобретут навыки:

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

4. Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

		групповая, в парах			
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра
7	Тактическая подготовка. Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры.

2.5 Методические материалы

Одним из неперенных условий успешного обеспечения образовательного процесса является его методическое обеспечение, которое включает:

- Разработку конспектов занятий, дидактических материалов, технологических карт;
- Подбор и поиск новейших методов в работе;
- Создание презентаций с помощью современных средств ИКТ;
- Наличие и разработка наглядных пособий, образцов изделий, шаблонов, схем и др.;
- Разработку сценариев праздников.

Занятия в объединении имеют большое воспитательное значение для развития учащихся. Выбор формы занятий зависит от задач, которые ставит педагог на данном этапе прохождения программы и обеспечивает проявление устойчивого интереса к занятиям.

5. Форма аттестации

В разделе «Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

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

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

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой.

Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Литература для педагога

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

Литература для детей.

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

Перечень Интернет-ресурсов

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбрасывание систем организма.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

**Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол» на 2023-2024 учебный год**

№	Дата проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения занятия	Форма контроля
1		лекция	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы истории развития волейбола в России	Спортивный зал	рассказ
2		лекция	1	Сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	опрос
3		беседа	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	Спортивный зал	опрос
4		беседа	1	Правила игры в волейбол	Спортивный зал	опрос,
5		беседа	1	Места занятий, инвентарь	Спортивный зал	опрос
		беседа	1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	Спортивный зал	опрос
6		однаправленное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
7-8		однаправленное	2	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения Работа в парах.
9-10		однаправленное	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения Работа в парах.
11-12		однаправленное	2	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
13-15		Игровое занятие	3	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Тренировочная игра. Работа в группах
16		беседа	1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	Спортивный зал	опрос
17-18		однаправленное	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
19-20		однаправленное	2	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения
21-22		однаправленное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	Спортивный зал	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
23-24		однаправленное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Спортивный зал	Показ. Трениров

				мяча		очная игра. Работа в группах
25-26		однонаправленное	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Спортивный зал	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
27-28		однонаправленное	2	<i>Техническая подготовка</i> Перемещения и стойки	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения
29-30		однонаправленное	2	Действия с мячом. Передачи мяча	Спортивный зал	Тренировочная игра. Работа в группах
31-32		однонаправленное	2	Нападающие удары	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах
33-34		комбинированное занятие	2	Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения
35-36		комбинированное занятие	2	Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах.
37-38		самостоятельное занятие	2	Индивидуальные действия нападения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
39-40		однонаправленное занятие	2	Групповые действия нападения	Спортивный зал	Показ. Работа в группах.
41-42		однонаправленное занятие	2	Командные действия нападения	Спортивный зал	Работа в группах.
43-44		однонаправленное занятие	2	Индивидуальные действия техники защиты	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
45-46		комбинированное занятие	2	Групповые действия техники защиты	Спортивный зал	Работа в группах.
47-48		комбинированное занятие	2	Командные действия техники защиты	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
49		беседа	1	Понятия о тактике Положение о соревнованиях	Спортивный зал	опрос
50		беседа	1	Характеристика основных приемов	Спортивный зал	опрос

				техники. Расписание игр		
51-52		игровое занятие	2	Техника нападения: Перемещения и стойки. Стартовая стойка.	Спортивный зал	учебная игра
53-54		комбинированное занятие	2	Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках.	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
55-56		комбинированное занятие	2	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
57-58		комбинированное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
59-60		игровое занятие	2	Удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	Спортивный зал	Работа в группах
61		Игровое	1	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры	Спортивный зал	соревнования
62-63		комбинированное занятие	2	Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.	Спортивный зал	Тренировочное
64-65		однонаправленное	2	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	соревнования
		комбинированное занятие	2	Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой);	Спортивный зал	Тренировочное
66-67		однонаправленное	2	Прием снизу — с подачи; одиночное блокирование	Спортивный зал	Тренировочное
68		задания	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Тестирование