

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Николаевская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»

Принята на заседании
педагогического совета
от 27 августа 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Николаевская СОШ
Б.А. Зарудняя
Приказ от 27.08.2021г. № 59

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Лысенко Олег Иванович,
учитель физической культуры

Составитель программы: Лысенко Олег Иванович, учитель физической культуры МОУ Николаевская СОШ

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 2021 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Подвижные игры» рассмотрена на заседании педсовета от _____ 2021 г., протокол № _____.

Председатель педагогического совета _____  Е.А. Зарудняя

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа *«Подвижные игры»* имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный(базовый) уровень освоения.** Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Актуальность.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на два года обучения, предназначена для детей 11-16 лет. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Цель и задачи программы:

- совершенствование физических и личностных качеств учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Реализация основной цели связана с решением задач в следующих образовательных областях:

Образовательные задачи:

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; -закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;

- крепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты,

гибкости, ловкости, силы, выносливости;

Воспитательные задачи:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- формировать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Педагогическая целесообразность.

Программа предусматривает обучение детей технической, тактической, общей физической подготовке в соответствии с этапами обучения и последовательностью изучения и освоения материала. Сочетание практических и теоретических знаний помогают учащимся на протяжении 1 года обучения, освоить основные приёмы работы с ракеткой, шариком, движению во время игры, тактике, ловкости. На основе приобретаемых умений и знаний ребенок укрепляет свою физическую форму, здоровье, получает посыл на здоровый образ жизни, без вредных привычек.

Основные методы: словесный (устное изложение, беседа и др.); наглядный (показ видеороликов, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.); практический (тренировка и др.).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- 1) формах и методах обучения: устное изложение, беседа, показ видеороликов, практическая работа, индивидуальная работа;
- 2) методах контроля и управления образовательным процессом: опрос, анализ соревнований;
- 3) обеспеченности необходимыми средствами обучения.

Условия реализации программы

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными. Состав группы – 15 человек.

При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку.

Программа рассчитана на 144 часа в год, с режимом занятий 2 раза в неделю по 1 часу, причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная.

Форма обучения: очная организации занятий: групповая

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, тренировки, соревнования.

Программа адресована школьникам 11-16 лет. В объединение принимаются все желающие заниматься волейболом, вне зависимости от имеющихся у них природных данных, специальных способностей и исходного уровня подготовки. Обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия.

Возрастные особенности

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как *избирательность внимания*. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинноследственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

К концу обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- 1) историю волейбола;
- 2) основные приёмы и правила игры;
- 3) основы техники и тактики игры;
- 4) правила проведения соревнований;
- 5) правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

Уметь:

- 1) бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- 2) проводить специальную разминку;

- 3) развивать координацию движений и основные физические качества;
- 4) работать в коллективе.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

- вводный (опрос);
- текущий (соревнование);
- итоговая аттестация (соревнование, тест).

На каждом занятии осуществляется контроль в виде педагогического наблюдения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	6	6	-	опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль,	1	1	-	
1.3	Правила соревнований по волейболу.	4	4	-	
2	Практические занятия	120	-	120	Анализ правильности и выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	40	-	40	
2.2	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	30	-	30	

3	Соревнования и судейство.	8	-	8	Анализ правильности и выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	6	-	6	
4	Подведение итогов (контрольное занятие)	10	-	10	Фиксация нормативов
4.1.	Выполнение контрольных нормативов.	10	-	10	
	Итого:	144	6	138	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Описание игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Практические занятия.

а. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие 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.

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). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. *Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. *Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. *Подвижные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

б. Специальная физическая подготовка.

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 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

1. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

2. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

3. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

4. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

6. Подъем штанги на грудь и тяга.
 7. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
 8. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
 9. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
 10. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
 11. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
 12. Прыжки через скакалку.
 13. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
 14. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
 15. Напрыгивание на предметы различной высоты.
 16. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
 17. Серия прыжков с преодолением препятствий.
- Упражнения для развития быстроты.
1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
 2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
 3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
 4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
 5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
 6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.
- Упражнения для развития выносливости.
- В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
 2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
 3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
 4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
 5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
 6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
 7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.
 8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.
- В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:
1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
 2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
 3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
 4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
 5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
 6. Эстафеты с преодолением препятствий.
 7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
 8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.
Развития гибкости (подвижности в суставах).

с. Техническая и тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

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 (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю

к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

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 приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании,

своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

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 игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

3. Соревнования и судейство.

- a. Инструкторская и судейская практика.
- b. Судейство и проведение игр.
- c. Контрольные игры и соревнования.
- d. Учебно-тренировочные игры с заданиями.

4. Подведение итогов (контрольные занятия)

Выполнение контрольно-диагностических заданий (тестов).

Календарный учебный график
2021-2022 учебный год, 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	02	18.00-19.45	Тренировочные занятия Тестирование	2	Комплектование группы	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Тестирование. Наблюдение.
2.	09	06	18.00-19.40	Тренировочные занятия Тестирование	2	Комплектование группы	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Тестирование. Наблюдение.
3.	09	09	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
4.	09	13	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
5.	09	16	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
6.	09	20	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
7.	09	23	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

						сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
8.	09	27	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
9.	09	30	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
10.	10	04	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
11	10	07	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
12	10	11	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
13	10	14	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
14	10	18	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
15	10	21	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
16	10	25	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
17	10	28	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
18	11	1	18.00-10.40	Тренировочные	2	Совершенствование передач мяча сверху	Спортивный зал	Текущий и оперативный

				занятия		и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	МОУ «Николаевская СОШ»	контроль.
19	11	08	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
20	11	11	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
21	11	15	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
22	11	18	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
23	11	22	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
24	11	25	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
25	11	29	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
26	12	02	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
27	12	06	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
28	12	09	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

29	12	13	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
30	12	16	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
31	12	20	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
32	12	23	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
33	12	27	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Обучение нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
34	12	30	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Обучение нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
35	01	10	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
36	01	13	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
37	01	17	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
38	01	20	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
39	01	24	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

40	01	27	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
41	01	31	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
42	02	03	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
43	02	07	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
44	02	10	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
45	02	14	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
46	02	17	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
47	02	21	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
48	02	24	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
49	02	28	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
50	03	03	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

51	03	07	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
52	03	10	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
53	03	14	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
54	03	17	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
55	03	21	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
56	03	24	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
57	03	28	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
58	03	31	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
59	04	04	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
60	04	07	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
61	04	11	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
62	04	14	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

63	04	18	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении. Совершенствование подачи.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
64	04	21	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
65	04	25	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
66	04	28	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
67	04	02	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
68	05	05	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
69	05	12	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
70	05	16	18.00-19.40	Тренировочные занятия Тестирование	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Тестирование. Текущий и оперативный контроль.
71	05	19	18.00-19.40	Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.
72	05	23	18.00-19.40	Тренировочные занятия Тестирование	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал МОУ «Николаевская СОШ»	Текущий и оперативный контроль.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы. Общие указания при выполнении контрольных тестов

1. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны детям.
3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
4. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат - дети могут сделать 2-3 попытки.
5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.
6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.
8. Во время тестирования ребенка важно учитывать:
 - а) индивидуальные возможности ребёнка;
 - б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Название теста	Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание (кол-во раз)	11	1	5	6	-		
	12	1	6	7			
	13	2	6	7			
	14	2	7	8			
	15	2	8	9			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (сколько раз)	11	-			10	14	16

	12				12	16	18
	13				14	18	20
	14				14	18	22
	15				16	20	22
Наклон вперед из положения сидя на полу. (см)	11	2	7	9	4	10	15
	12	2	7	10	5	11	16
	13	3	8	10	5	12	16
	14	3	8	11	5	12	17
	15	4	9	12	6	13	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (кол-во раз)	11	15	18	20	14	17	19
	12	17	20	22	16	18	20
	13	19	22	24	18	20	22
	14	20	24	26	20	22	24
	15	22	26	28	21	24	26

Контрольные упражнения по тестированию специальной физической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
8.	Подача на точность	4

Материально-техническое обеспечение

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов

4.	Гимнастические скамейки	4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штуки
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	10 штук
8.	Резиновые амортизаторы	2 штук
9.	Гантели различной тяжести	4 штук
10.	Мячи волейбольные	10 штук
11.	Рулетка	2 штуки

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.

