

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стабенская средняя школа
Смоленского района Смоленской области

«Принята»

педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«Согласована»

заместитель директора
_____/ **Ю.Н. Никитина**
«30» августа 2023 г.

«Утверждена»

приказом № 81-ОД
от «31» августа 2023г.
Директор школы
_____/ **Д.А. Левшин**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 72 часа

Автор-составитель: Столяров Игорь Вячеславович, учитель физической культуры

д. Покорное
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ Стабенской СШ:

- часть 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав образовательной организации;
- Положение о разработке и реализации дополнительной общеобразовательной Программы МБОУ Стабенской СШ.

Направленность программы: программа «Волейбол» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы: волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных

спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Новизна программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах незаслуженно мало внимания.

Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность: данная программа педагогически целесообразна, т. к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста, в возрасте от 11 до 17 лет. Подростковый возраст (11-14 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Объединение комплектуется на основании заявлений обучающихся. Комплектование групп проводится в начале сентября. Группы формируются из разновозрастных школьников на добровольной основе. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы: 72 часа

Формы организации образовательного процесса: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Занятия по

технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Практические занятия проводятся в спортивном зале соответствующем требованиям СП 2.4.3648-20.

Возможна реализация программы в дистанционном формате на платформе Zoom с использованием ПК, планшетов.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:
фронтальная: беседа, показ, объяснение коллективная: конкурсы, праздник, соревнования групповая: организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться) индивидуальная: для отработки отдельных навыков. Все технические действия изучаются и

закрепляются в **спортивно – игровой форме**.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю, 2 часа (2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут)

Цель и задачи программы:

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол. Основными **задачами** программы являются:

Образовательные:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- Содействие правильному физическому развитию;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу

Воспитательные:

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Волейбол» обучающиеся должны:

знать

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинская аптечка. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Наличие компьютера с доступом в интернет.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Форма аттестации и контроля

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) – участие в муниципальных, зональных соревнованиях по волейболу.

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки обучающихся, а также уровень их личностного развития.

Педагог самостоятельно разрабатывает задания, которые позволяют оценить уровень освоения учащимися тем, разделов дополнительной образовательной программы за определенный период обучения.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения обучающихся:

- развитие деятельности обучающихся;
- методика выявления уровня самооценки обучающихся;
- личностное достижение обучающихся;
- методика отслеживания достижений обучающихся.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты.

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.

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ и ОТ.	1	1	0	Собеседование тестирование

	Организационное занятие.				
2	Специальная подготовка техническая	20	2	18	Практическое занятие
3	Специальная подготовка тактическая	12	2	10	Практическое занятие
4	ОФП	15	2	13	Практическое занятие
5	Соревнования, контрольные занятия	23	1	22	Практическое занятие
6	Итоговое занятие.	1		1	Практическое занятие
Итого		72	8	64	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

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

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов). Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Техническая подготовка.

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

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

Практика:

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.

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

Тактическая подготовка.

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

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика:

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.

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

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.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния

№п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------------	--------------	-------------	----------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1.	сентябрь		Лекция	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы истории развития волейбола в России	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	рассказ
2	сентябрь		Групповое занятие	1	Сведения о строении и функциях организма человека	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос
3	сентябрь			1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос
4	сентябрь		Групповое занятие	1	Правила игры в волейбол	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос,
5	сентябрь		Групповое занятие	1	Места занятий, инвентарь	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос
6	сентябрь		Групповое занятие	1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос
7	сентябрь		Групповое занятие	1	Строевые упражнения	Спортивный зал МБОУ Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
8-9	сентябрь		Групповое занятие	1	Гимнастические упражнения	Спортивный зал МБОУ Стабенской СШ	Тренировочные упражнения Работа в парах.
	октябрь			1			
10-11	октябрь		Групповое занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал МБОУ Стабенской СШ	Тренировочные упражнения Работа в парах.
				1			
12-13	октябрь		Групповое занятие	1	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
				1			
14-16	октябрь		Групповое занятие	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
				1			
			Итоговое занятие	1			

17	октябрь		Беседа	1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	Каб.13 МБОУ Стабенской СШ	опрос
18-19	ноябрь		Групповое занятие	1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
		1					
20-21	ноябрь		Групповое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочные упражнения
		1					
22-23	ноябрь		Групповое занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочные упражнения
		1					
24-25	ноябрь		Групповое занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочные упражнения
		1					
26-27	декабрь		Групповое занятие	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
		1					
28-29	декабрь		Групповое занятие	1	<i>Техническая подготовка</i> Перемещения и стойки	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочная игра.
		1					
30-31	декабрь		Групповое занятие	1	Действия с мячом. Передачи мяча	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочная игра. Работа в группах
		1					
32-33	декабрь		Групповое занятие	1	Нападающие удары	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах
		1					
34-35	январь		комбинированное занятие	1	Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Тренировочные упражнения
		1					
36-37	январь		комбинированное занятие	1	Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи;	Спортивный зал Стабенской	Показ. Тренировочные

				1	одиночное блокирование	СШ	упражнения Работа в группах.
38	январь		Самостоятельное занятие	1	Индивидуальные действия нападения	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
39-40	январь		Групповое занятие	1	Групповые действия нападения	Спортивный зал Стабенской СШ	Показ. Работа в группах.
	февраль			1			
41-42	февраль		Групповое занятие	1	Командные действия нападения	Спортивный зал Стабенской СШ	Работа в группах
				1			
43-44	февраль		Групповое занятие	1	Индивидуальные действия техники защиты	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
				1			
45-46	февраль		Групповое занятие	1	Групповые действия техники защиты	Спортивный зал Стабенской СШ	Работа в группах
				1			
47-48	март		Групповое занятие	1	Командные действия техники защиты	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
				1			
49	март		Групповое занятие, беседа	1	Понятия о тактике Положение о соревнованиях	Каб.№13 МБОУ Стабенской СШ	Опрос
50	март		Групповое занятие, беседа	1	Характеристика основных приемов техники. Расписание игр	Каб.№13 МБОУ Стабенской СШ	Опрос
51-52	март		Игровое занятие	1	Техника нападения: Перемещения и стойки. Стартовая стойка.	Спортивный зал Стабенской СШ	Учебная игра
				1			
53-54	март		Комбинированное занятие	1	Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках.	Спортивный зал Стабенской СШ	Работа в группах. Тренировочные упражнения
				1			
55-56	март		Комбинированное занятие	1	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
				1			
57-58.	апрель		Комбинированное занятие	1	Нападающие удары: прямой	Спортивный зал	Работа в группах.

			ованное занятие	1	нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	зал Стабенской СШ	группах. Тренировочные упражнения
59-60	апрель		Групповое занятие	1	Удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	Спортивный зал Стабенской СШ	Работа в парах. Тренировочные упражнения
		1					
61	апрель		Групповое занятие	1	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола	Спортивный зал Стабенской СШ	Учебно-тренировочные игры
62-63	апрель		Групповое занятие	1	Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
		1					
64-65	апрель		Групповое занятие	2	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал Стабенской СШ	Соревнования
66-67	май		Групповое занятие	1	<i>Действия с мячом:</i> прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой)	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
		1					
68-69	май		Групповое занятие	1	Прием снизу — с подачи; одиночное блокирование.	Спортивный зал Стабенской СШ	Тренировочные упражнения
			Групповое занятие	1			
70-71	май		Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Каб. №13 МБОУ Стабенской СШ	Тестирование
72	май		Групповое занятие	1	Товарищеские встречи	Спортивный зал Стабенской СШ	Соревнования

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы спортивного объединения «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивного объединения «Волейбол»;
- тематического планирования спортивного объединения «Волейбол».
- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивного объединения «Волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

Литература для обучающихся

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/>

Учебный план

(2020-2021 учебный год)

№ п/п	Название программы	Разработчик программы	Срок реализации программы (лет)	Год обучения	Уровень освоения программы	Объем учебной нагрузки			
						Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Предельная учебная нагрузка	
								Неделя	Годовая
1.	«Волейбол»	Левшин Дмитрий Александрович	1 год	2021-2022	Базовый	2	90 мин (перерыв 10 минут)	2	72

Оценочный материал по теоретической подготовке

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании

первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается. б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу

команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это...а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см

в) 2м 25см

б) 2м 43см

г) 2м 24см

Приложение 2.

Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№

п/п Утверждение Оценка

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье
2. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость
3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой
4. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку
5. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни
6. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми
7. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем
8. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул
9. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством
10. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом
11. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения
12. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно
13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой
14. Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие
15. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно
16. На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину

17. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями
18. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями
19. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать
20. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни
21. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие
22. На соревнованиях мне нужна только победа
23. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие
24. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества
25. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы
26. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями
27. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья
28. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка
29. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым

Итоговый коэффициент мотивации группы учащихся класса к занятиям физической культурой вычисляется последующей формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.