

Комитет по образованию
администрации Ульчского муниципального района
Хабаровского края
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н. СЛАСТИНА
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ «СЕЛО БОГОРОДСКОЕ»

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МБОУ СОШ с. Богородское

(протокол от «25»08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Богородское

А.Н. Базгутдинова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:

Семахин Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия для учителей и методистов Г.А Колодницкий, В С Кузнецов, М В Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2011г.

При написании методического пособия авторы руководствовались:
-требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования:

-действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений

Назначение программы

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Актуальность и перспективность курса

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 смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Клубная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура»

Программа составлена для учащихся 7-8 классов

Срок реализации программы

Учебный план МБОУ СОШ на занятие секции по волейболу в 7-8 классах отводит 2 часа в неделю.

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество занятий
2 часа	1 раза	2 часа	68 часов	34

Цели изучения предмета и задачи программы

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

1. **Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. **Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. **Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Методы и формы обучения

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 2 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.

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

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

Практические методы:

метод упражнений;
 игровой;
 соревновательный;
 круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

— в целом;

— по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

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».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,0	5,0	4,50

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	6	6

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.

17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Содержание программы

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теоретические занятия	практические занятия	формы контроля
1	Краткий обзор состояния и развития волейбола	2	2		
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	2		зачет
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах	2	2		зачет
4	Правила соревнований и методика судейства	1	1		зачет
	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	1	1		тест
5	Общая физическая подготовка.	6	1	5	тестовые задания
6	Специальная физическая подготовка	6	1	5	тестовые задания
7	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	50	4	46	тестовые задания
8	Судейская практика.	на товарищеских встречах			
9	Участие в соревнованиях.	по плану			
	Итого	70	14	56	

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Общие основы волейбола

История развития волейбола, становление волейбола как вида спорта, правила игры в волейбол, техническая подготовка волейболистов, тактическая подготовка волейболистов. Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу. Методика судейства соревнований.
Действующие правила игры. Терминология и жестикация.

Основные виды деятельности: изучение теоретического материала

Формы и виды контроля: устный опрос учащихся во время занятий, соревнований

Техническая подготовка волейболиста

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Задачи тренировочного процесса.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тактическая подготовка волейболистов

Групповые взаимодействия обучающихся. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Обучение приему мяча от сетки.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Основные виды деятельности: изучение теоретического материала

Формы и виды контроля: устный опрос учащихся во время занятий, соревнований

Практическая часть:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с маленькими мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Тематическое планирование

№	Содержание программы	Количество занятий
1	История развития волейбола	1
	Общие основы волейбола	1
2	Правила соревнований и методика судейства	1
3	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	1
4	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах	2
6	Общая физическая подготовка	6
	<i>Изучение технике игры в волейбол</i>	
7	Техника нападения:	16
	перемещения	2
	стойки	2
	подачи	2
	передачи	4
	нападающие удары	6
8	Техника защиты:	16
	перемещения	2
	прием мяча	4
	блок	2
	передачи	4
	нападающие удары	4
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>	
9	Тактика нападения:	14
	индивидуальные действия	4
	групповые действия	4
	командные действия	6
10	Тактику защиты:	10
	индивидуальные действия	2
	групповые действия	2
	командные действия	2
	Игра по правилам с заданием	4
	итого	70

		Техника игры в волейбол	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
7 8		Физическая подготовка Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

		Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол <i>техника нападения:</i>			
10		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
11		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
12			Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег),

		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:			
13 – 14		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
15 – 16		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
17 -18 19		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
20 – 22		Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
23		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
24 – 25		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
26- 27- 28		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки

29 – 30		Обучение технике передач снизу	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
------------	--	--------------------------------	--

31 - 35		Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом;
		Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию;
		Обучение технике нападающих ударов	- упражнения с теннисным мячом;
		Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения у стены в опорном положении;
		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения на подкидном мостике;
		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения в парах через сетку;

Техника защиты:

36 – 37		Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока;
		Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
38		Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки;
		Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в тройках без сетки;
		Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в паре через сетку.
39		Обучение технике	- на спину, бедро-спину, набок, на голени,

– 40		приема мяча с падением	кувырок, на руки – грудь
41 – 43		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол			
<i>Тактика нападения:</i>			
44 45 46		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
47		Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>			
48		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
49 50		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

			<p>Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</p> <p>Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.</p>
--	--	--	--

51		Обучения тактике нападающих ударов	<p>Нападающий удар задней линии. СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>
52		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Нападающий удар толчком одной ноги.</p> <p>Учебная игра.</p>
53		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</p> <p>Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.</p>
54			
55			
56		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	<p>Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.</p> <p>Учебная игра.</p>
57		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	<p>Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны</p> <p>Учебная игра.</p>
58		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	<p>Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.</p> <p>Учебная игра.</p>
59		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	<p>Обучение приему мяча от сетки.</p> <p>Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Учебная игра.</p>
60			
61		Обучения взаимодействиям	<p>Передача мяча одной рукой в прыжке.</p>

		нападающего и пасующего	Учебная игра.
62 63 64		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
65 66		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
67 68		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
69 70		Соревнования по Волейболу.	Товарищеская встреча по волейболу. Товарищеская встреча по волейболу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение- Спортзал на 1 этаже, площадь 153,9 кв. м.:

основное оборудование: - Сетка волейбольная 2 штуки,
- мячи для волейбола 15 шт.,
- скалки- 32 шт.
- скамейки гимнастические

Литература для учителя и учащихся:

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11классы «Просвещение»
Москва 2011г. В.И.Лях.

2.Сборник нормативных документов, федеральный компонент
государственного стандарта. Москва. «Дрофа»2008г.

3.Игра связующего. « ФиС » Москва 1984год Л.Н. Слупский.

4. 120 уроков по волейболу « ФиС » 1998г. Ю .Д.Железняк.
5. Конспекты уроков для учителя физической культуры 5—11 классов» под редакцией Г.И. Бергер, ЮГ. Бергер. 2002 год.
6. Учебная работа (из журналов «Физическая культура в школе» 1999-2008 учебные годы).

7. Уроки физической культуры в 10-11 классах.
«Просвещение» Москва. В.И.Лях.

8. Щедрость игрока. Москва «Ф и С» 1984 год. Г.Г.Мондзoleвский.

9. Волейбол: Путь к победе. Москва «ФиС» 1983 год. Я.Мацудайра.
Н.Икеда. М.Сайто.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201213

Владелец Базгутдинова Альбина Нурисламовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024