

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школы №39
Невского района Санкт-Петербурга
от «02» декабря 2023 протокол №3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы №39
Невского района Санкт-Петербурга
Л. Н. Шепихиной
От «05» декабря 2023 приказ № 170/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Срок освоения – 6 дней
Возраст обучающихся: 11-12 лет

Разработчики:

Еlicheva Елена Николаевна,
руководитель ОДОД

Салькова Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования,
Шестириков Сергей Владимирович
педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Актуальность программы

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга учащихся; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Программа адресована учащимся в возрасте 11-12 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 дня каникулярного периода, общее количество часов – 12, количество часов в неделю – 12 часов.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Режим групповых занятий: 12 часов, 4 раза в неделю по 3 часа с перерывом.

Цели и задачи

Цель:

Создание условий для развития физических способностей учащихся, формирование умения анализировать игровую ситуацию и принимать решение, в ходе ознакомления с техникой игры в волейбол

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать приобщению детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать двигательные умения и навыки, стимулирующие гармоничное развитие учащихся;
- познакомить с основами техники игры в волейбол, тактическими действиями в игре.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат;

- развивать физические способности учащихся;
- развивать качества спортивного характера: настойчивость, целеустремленность, ответственность, дисциплинированность.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни среди учащихся;
- учить формировать безопасный круг общения со сверстниками через совместные занятия спортивными играми.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий во время игры в волейбол, анализировать, находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут ставить перед собой спортивные цели и осознанно стремиться развивать свои физические способности для их достижения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе спортивных тренировок анализировать и объективно оценивать результаты собственных достижений и находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность, проявлять настойчивость и силу воли для достижения результата.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- у учащихся начнется формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- будет развиваться навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение формировать безопасный круг общения со сверстниками через совместные занятия общим делом.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ

Форма обучения: Очная форма

Занятия предполагают **теоретическую** и **практическую** части.

Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром презентаций, разбором конкретных ситуаций, личного показа действий педагогом.

Практическая часть предполагает применение учащимися полученных знаний на практике. При подаче и освоении программного материала педагог использует творческий подход и профессиональный опыт к выбору заданий, форм, методов и средств при изучении разделов и тем, которые актуальны и востребованы на определенном этапе работы с учащимися, что позволяет варьировать последовательность планирования и изучения материала.

Условия набора и формирования групп

Принимаются все желающие учащиеся без предварительной базовой подготовки, независимо от пола и не имеющие медицинских противопоказаний к занятию физической культурой и спортом. Оптимальное количество учащихся в группе не должно превышать 15-16 человек. Такой количественный состав позволяет педагогу обратить внимание на каждого ребенка и использовать разные формы проведения занятий. Группа формируется по возрасту обучающихся, что обусловлено особенностями физического развития в каждом возрастном периоде.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Групповые
2. По подгруппам
3. Индивидуально-групповые

Формы проведения занятий:

1. Игра. Данная форма очень важна для обучаемых детей, способствует хорошему усвоению материала.
2. Занятия-тренировки.
3. Соревнования.

Материально-техническое оснащение:

Помещения для занятий:

- спортивный зал или спортивная площадка

Оборудование:

- форма одежды учащихся – спортивная (за счет материальных средств родителей обучающихся);
- волейбольные мячи – 15 шт;
- набивные мячи -8 шт;
- скакалки – 15 шт;
- стойки с волейбольной сеткой;
- инструкции по охране труда

Кадровое обеспечение:

Реализуется без привлечения иных специалистов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. 1. Правила охраны труда и техника безопасности при проведении занятий по волейболу. 2. Правила игры и основы судейства.	0,5	0,5	1	Опрос. Педагогическое наблюдение.
2.	Техническая подготовка	-	2	2	Педагогическое наблюдение.
3.	Тактическая подготовка	0,5	1,5	2	Опрос.
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки.	0,5	1,5	2	Педагогическое наблюдение.
5.	Двусторонняя игра	0,5	3,5	4	Опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	Итоговое занятие.	-	1	1	Педагогическое наблюдение.
Итого:		2	10	12	

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			1	4	12	по 3 часа в день

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цели и задачи

Цель:

Создание условий для развития физических способностей учащихся, формирование умения анализировать игровую ситуацию и принимать решение, в ходе ознакомления с техникой игры в волейбол

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать приобщению детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать двигательные умения и навыки, стимулирующие гармоничное развитие учащихся;
- познакомить с основами техники игры в волейбол, тактическими действиями в игре.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать физические способности учащихся;
- развивать качества спортивного характера: настойчивость, целеустремленность, ответственность, дисциплинированность.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни среди учащихся;
- учить формировать безопасный круг общения со сверстниками через совместные занятия спортивными играми.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий во время игры в волейбол, анализировать, находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут ставить перед собой спортивные цели и осознанно стремиться развивать свои физические способности для их достижения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе спортивных тренировок анализировать и объективно оценивать результаты собственных достижений и находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность, проявлять настойчивость и силу воли для достижения результата.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- у учащихся начнется формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- будет развиваться навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение формировать безопасный круг общения со сверстниками через совместные занятия общим делом.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч)

Теория.

1. Правила охраны труда, техники безопасности и предупреждению травматизма при проведении занятий по игре в волейбол.
2. Основные требования к одежде, обуви и самочувствию.
3. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика.

1. Пробная игра с судейством.
2. Практическая отработка полученных знаний. (Игра «Крокодил» или «Пойми меня»)
3. Просмотр видеороликов, разбор конкретных случаев нарушений игры в волейбол.

Форма контроля.

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Техническая подготовка (2 ч)

Практика.

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Разучивания технических приемов.

Стойки: высокая, средняя, низкая.

- Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- Передача сверху: над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- Прием: двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- Подача: нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- Блокирование: одиночное, групповое.
- Страховка.
- Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.

Форма контроля.

Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Тактическая подготовка (2 ч)

Теория.

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующих.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Практика.

Практическая отработка игровых элементов и их связок:

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Способы передачи мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Подача. Подача – технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Способы подачи мяча.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары:

- а) по направлению:
- б) по скорости:

в) по технике:

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком.

Форма контроля.

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (2 ч)

Теория.

Влияние упражнений на развитие физических способностей организма: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Специальные упражнения для волейболистов, повышающие качество игры.

Практика.

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений
2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу
3. Бег в максимальном темпе и т.д.
4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.
5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

Практика:

Специальные упражнения волейболистов

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360⁰
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Действия игроков на встречных мячах:

А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;

Б – результативнее в этих случаях откидка.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

Форма контроля.

Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Двусторонняя игра (4 ч)

Теория.

Беседа с элементами дидактических заданий и упражнений. Индивидуальные, групповые, командные технические и тактические действия в игровых ситуациях. Разбор ошибок.

Практика.

Практическая деятельность. Анализ спорных игровых ситуаций, способы их коррекции.

Обучение умению действовать в защите и нападении, взаимодействовать в игровых ситуациях с партнерами, выбрать оптимальный вариант действий.

Форма контроля.

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 ч)

Практика.

Товарищеская встреча с родителями учащихся (или итоговая игра внутри объединения между двумя подгруппами).

Подведение итогов. Награждение.

Форма контроля.

Педагогическое наблюдение.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Методы, направленные на приобретение знаний:
 - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - натуральный показ, демонстрация.
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
 - целостное упражнение
 - расчлененное упражнение.
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
 - игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Структура учебного занятия

Учебные занятия в основном проводятся групповым методом, в соответствии с количеством учащихся, предусмотренным программой. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством педагога, дети должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объема и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объемом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объемом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств. При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над учащимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Для предотвращения травматизма на занятиях педагог обязан соблюдать следующие основные положения:

-проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

-соблюдать последовательность на занятиях;

-знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;

-не допускать нарушение дисциплины на занятиях;

- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Методика тренировочных занятий определяется сенситивными периодами развития физических качеств учащихся. В течение изучения программы, когда приходится

осуществлять избирательно-направленное воспитание ряда физических качеств в соответствии с критическими периодами развития, целесообразно уделять внимание тем качествам, для которых представляются наиболее благоприятные условия. Таким образом, критические периоды развития физических качеств позволяют не только конкретизировать задачи в области физической подготовки обучающихся различного пола и возраста, но и создают благоприятные предпосылки для своевременной оценки уровня физической подготовленности обучающихся. С учетом данных критических периодов, при планировании работы, педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Строить учебный процесс нужно так, чтобы каждый ребенок получал от обучения удовольствие и видел свои успехи. Больше нужно поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность в себе и чувство единства. Важно подчеркивать, что ошибки – это не трагедия, а путь к совершенствованию.

Таким образом, занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.

В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры в сочетании с техникой и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переиминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:
 - вперед,
 - над собой,
 - назад.
2. По длине:
 - длинные – через зону,
 - короткие – из зоны в зону,
 - укороченные – в пределах зоны.
3. По высоте:
 - высокие – более 2 м,
 - средние – до 2 м,
 - низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В школьном волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

Упражнения общей и специальной физической подготовки

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

Специальные упражнения волейболистов

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360⁰
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.

- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:
А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;
Б – результативнее в этих случаях откидка.

Оценочные материалы

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	постоянно	на третьем занятии	по окончании программы
Формы выявления результата	Устная беседа	педагогическое наблюдение	Наблюдение, опрос
Формы фиксации результата	-	Карта наблюдения	Заполнение карты наблюдений на начало и конец обучения по программе.
Формы предъявления результата	-	Анализ согласно записям и баллам в карте наблюдения	Товарищеская встреча с родителями (или итоговая игра внутри объединения между подгруппами учащихся)

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец изучения программы)	
		девочки	мальчики
1	Бег 30 м/с	5,5	5,3
2	Бег 30 м (5х 6м), с	12,0	11,5
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец изучения программы)	
		девочки	мальчики
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	2

Нормативно-правовые основы проектирования

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273) (ст.2,ст.12. ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ(ст.12,ст.47,ст.75). Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022г.№678-р/ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,1,3,9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; Ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст. 75), СанПиН 2.4. 3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15,ст16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»); СанПиН 2.4. 3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические

	<p>требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28)</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические Требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01. 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p>
--	---

Дидактический материал

- Фото- и видеоматериалы по игре в футбол;
- Блоки упражнений по общей физической и специальной физической подготовке

Методическое обеспечение

- Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
- Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями, проведении соревнований.
- Методическая литература по основам обучения игре в волейбол, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы.

Список литературы

Для педагога

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
2. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под редакцией В. И. Ляха, 2005
3. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
4. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
5. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
6. [free/kurovaya...igre v voleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. [VolleyMos.ru](#)
9. Методика обучения навыкам игры в волейбол.
10. [bmsi.ru>doc/c541cc4a-de6e-4aeb-a114-347589c20329](#)

Для детей

1. Беяева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
3. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
4. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
5. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)