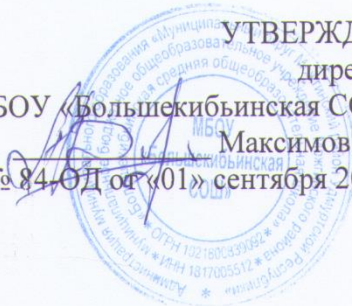


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можгинского района
«Большекибьинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 9 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Большекибьинская СОШ»
Максимов А.В.
Приказ № 84/ОД от «01» сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Семенов Анатолий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

с. Большая Кибья,
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Положения о дополнительном образовании». В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитанники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Воспитанники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

1.2. Цели и задачи программы:

Цель – научить приемам техники и тактики игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности.
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу;

1.3. Содержание программы.

№	Наименование разделов	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2 ч
2	Правила игры и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Методика тренировки волейболистов	2 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	4 ч
7	Стойки	4 ч
8	Подачи	10ч
9	Передачи	8ч
10	Нападающие удары	8ч

Техника защиты:		
11	Перемещения	6 ч
12	Прием мяча	6ч
13	Блокирование	6ч
	Изучение тактики игры в волейбол	
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	5 ч
15	Групповые действия	5 ч
16	Командные действия	5 ч
Тактику защиты:		
17	Индивидуальные действия	8 ч
18	Групповые действия	8 ч
19	Командные действия	8 ч
20	Игра по правилам с заданием	5 ч
	Итого:	108 ч.

Содержание программы

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.

1.4 планируемые результаты

Научить ребенка играть в волейбол. Знать правила игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарно учебный график

Программа рассчитана на 108 часов. Занятия проходят два раза в неделю 2 и 1 часа.

2.2. Условия реализации программы:

База проведения: занятия проводятся на базе МБОУ «Большекибынская СОШ» в спортивном зале (кабинет №11, площадь – 179 кв. м).

Материально-техническое обеспечение:

Мячи волейбольные – 10 шт., сетка волейбольная – 1 шт

Кадровое обеспечение: педагог, умеющий играть в волейбол, знающий методику обучения игре в волейбол.

2.3. Форма аттестации.

После освоения программы воспитанники сдают зачеты и нормативы.

Результаты выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке позволяют судить о развитии специальных качеств волейболиста (специальной силы отдельных групп мышц, быстроты перемещения и переключений с одних действий на другие, прыгучести и прыжковой выносливости). Кроме того, контрольные упражнения и нормативы в них являются стимулом для более успешного развития отдельных физических качеств. Выполнять их следует регулярно, в строго установленные сроки, в одинаковых условиях. Сдавать контрольные упражнения целесообразно в виде соревнований.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

1. Бег 100 м.
2. Бег 1500 м (мужчины) и 800 м (женщины).
3. Прыжок в длину с разбега.
4. Прыжок в высоту с разбега
5. Толкание ядра правой и левой рукой.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (скорость перемещения — бег «елочкой»)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка скорости передвижения (сек.)	
		предельная	средняя
11	мальчики	28,3—33,4	31,1
	девочки	28,2—32,4	30,6
12	мальчики девочки	26,6—33,1	30,5
		27,7—33,2	30,3
13	мальчики девочки	25,2—30,8	27,4
		27,0—32,3	29,3
14	мальчики девочки	25,3—29,4	27,4
		27,2—33,3	29,8
15	юноши	23,9—28,6	26,1
	девушки	25,7—31,7	28,5
16	юноши	24,3—28,4	26,1
	девушки	25,7—29,1-	28,5
17	юноши	24,9—27,2	25,6
	девушки	26,6—30,3	28,2

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

(прыгучесть)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка прыгучести (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики	44,2	44,1	35,1	26,2
	девочки	42,3	42,2	32,5	22,9
12	Мальчики	47,7	47,6	39,1	30,7
	девочки	43,4	43,3	34,8	26,4
13	мальчики	50,9	50,8	41,1	31,5
	девочки	46,5	46,4	37,5	28,7
14	мальчики	58,2	58,1	47,3	36,6
	девочки	51,1	51,0	41,4	31,9
15	юноши	64,8	64,7	55,0	45,4
	девушки	51,5	51,4	42,8	34,3
16	юноши	68,3	68,2	59,2	50,3
	девушки	55,0	54,9	46,8	38,8
17	юноши	70,4	70,3	63,2	56,2
	девушки	55,7	55,6	48,4	41,3

Особую трудность вызывает оценивание техники двигательных действий.

При оценке техники движения педагог принимает за эталон биомеханически правильное его выполнение, то есть эффективное, рациональное и хорошо освоенное движение (стабильное, устойчивое, автоматизированное).

Эталон движения педагог определяет на основе собственных двигательных качеств, которые у всех различные, поэтому возникает трудность в объективности оценивания техники в волейболе.

При оценивании техники следует учитывать, на каком этапе обучения проводится оценивание.

На начальном этапе проводится в основном текущая оценка путем наблюдений, причём обращается внимание главным образом на овладении учащимися правильной формы движения.

На этапе углублённого разучивания принимается во внимание также характер движений – правильность приложения усилий, согласованность, точность, быстрота выполнения.

На этапе закрепления и совершенствования при итоговой оценке выдвигаются требования к свободе, плавности, экономичности движений.

Важно при оценке упражнений волейбола, чтобы обучение проводилось в течение нескольких лет, без перерывов. Оценивать только фактически проработанный материал, учитывая затраченное время и возможности его усвоения обучающимися средней подготовленности. [1]

При оценке техники педагог анализирует выполняемое ребенком движение и его развитие от начала до конца, учитывая влияние одних фаз и элементов на последующие, на структуру всего движения в целом.

Ошибки при выполнении упражнений подразделяются на мелкие и крупные.

Мелкие не искажают основной механизм движения и почти не влияют на результат.

Крупные искажают структуру движения и снижают результат.

За каждую мелкую ошибку оценка снижается на 0,2-0,3 балла,

за крупную ошибку от 0,6 до 1 балла, в зависимости от степени их выраженности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями, в том числе и в волейболе.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Педагоги практически придерживаются следующего правила:

если движение выполнено с очень незначительными ошибками, ставят ученику «5»,

если допущена крупная ошибка или несколько мелких, - «4»,

если допущены две крупных ошибки или несколько мелких, - «3»,

если допущено более 3 крупных ошибок или не в состоянии выполнить упражнение, то ученик получает оценку «2». [2]

Основным методом оценки техники владения двигательным действием является метод наблюдений.

Волейбольные игровые приёмы	оценка	Допустимые ошибки
Подача нижняя прямая	3	11-12 лет - неправильное подбрасывание мяча - удар рукой согнутой в локтевом суставе - недостаточный замах для удара - удар по мячу не развернутой кистью - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
	4	- недостаточный замах для удара - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
	5	- плечи не поворачиваются в момент удара - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
	3	13-14 лет - неправильное подбрасывание мяча - удар рукой согнутой в локтевом суставе - недостаточный замах для удара - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
	4	- плечи не поворачиваются в момент удара - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
	5	- плечи не поворачиваются в момент удара

Подача верхняя прямая	3	15-16	
		3	<ul style="list-style-type: none"> - неправильное подбрасывание мяча - удар рукой согнутой в локтевом суставе - недостаточный замах для удара - кисть бьющей руки слишком расслаблена - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
		4	<ul style="list-style-type: none"> - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу - плечи не поворачиваются в момент удара - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу - кисть бьющей руки слишком расслаблена - плечи не поворачиваются в момент удара - недостаточный замах для удара
		5	<ul style="list-style-type: none"> -отсутствие захлестывающего движения кисти
		3	17лет
	4	3	<ul style="list-style-type: none"> - удар рукой согнутой в локтевом суставе - недостаточный замах для удара - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу - кисть бьющей руки слишком расслаблена - при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу - плечи не поворачиваются в момент удара - после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
		4	<ul style="list-style-type: none"> -отсутствие захлестывающего движения кисти -отсутствие захлестывающего движения кисти
		5	<ul style="list-style-type: none"> - кисть бьющей руки слишком расслаблена

Приём мяча двумя руками снизу		11-12 лет	
	3	- руки согнуты в локтевых суставах -руки расположены несимметрично -приём, стоя на прямых ногах -не согласованность в движениях рук, туловища и ног -предплечья не супинированы и недостаточно сведены -встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -приём, стоя на прямых ногах -предплечья не супинированы и недостаточно сведены	
	4	- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -руки расположены несимметрично -предплечья не супинированы и недостаточно сведены	
	5	-отсутствие активного разгибание ног	
	3	13-14 лет -приём стоя на прямых ногах -руки расположены несимметрично -предплечья не супинированы и недостаточно сведены -не согласованность в движениях рук, туловища и ног -встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -предплечья не супинированы и недостаточно сведены	
	4	-встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -отсутствие активного разгибание ног	
	5	-предплечья не супинированы и недостаточно сведены	
		15-17 лет	

	<p>4</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руки не до конца выпрямляются в конце передачи -большие пальцы рук направлены вперёд - руки не до конца выпрямляются в конце передачи - руки слишком согнуты в локтевых суставах - ноги не принимают участие в передаче - кисти не сопровождают мяч - руки слишком согнуты в локтевых суставах <p>15-17 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки слишком согнуты в локтевых суставах - ноги не принимают участие в передаче - руки не до конца выпрямляются в конце передачи - кисти не сопровождают мяч - руки слишком согнуты в локтевых суставах - кисти не сопровождают мяч - руки не до конца выпрямляются в конце передачи -отсутствует фаза амортизации - кисти не сопровождают мяч - руки слишком согнуты в локтевых суставах(9)
Нападающий удар	<p>3</p>	<p>11-12 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - несвоевременный и неправильный разбег - отсутствует стопорящий шаг -двойной наскок перед прыжком -удар рукой согнутой в локтевом суставе -кисть не накрывает мяч сверху - недостаточно энергичный мах руками перед

	4	<p>прыжком</p> <ul style="list-style-type: none"> -ранний прыжок -замах чрезмерно напряжённой рукой -отсутствует завершающее движение кистью
	5	<ul style="list-style-type: none"> -отсутствует завершающее движение кистью -большой прогиб туловища при замахе -замах чрезмерно напряжённой рукой
		13-14 лет
	3	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует стопорящий шаг - недостаточно энергичный мах руками перед прыжком -ранний прыжок -удар рукой согнутой в локтевом суставе -кисть не накрывает мяч сверху
	4	<ul style="list-style-type: none"> - недостаточно энергичный мах руками перед прыжком -замах чрезмерно напряжённой рукой -отсутствует завершающее движение кистью -большой прогиб туловища при замахе
	5	<ul style="list-style-type: none"> -приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении -большой прогиб туловища при замахе

		15-17 лет
	3	<ul style="list-style-type: none"> - недостаточно энергичный мах руками перед прыжком - отсутствует стопорящий шаг - двойной наскок перед прыжком - ранний прыжок - удар рукой согнутой в локтевом суставе
	4	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует завершающее движение кистью - замах чрезмерно напряжённой рукой - большой прогиб туловища при замахе - приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении
	5	<ul style="list-style-type: none"> - приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении - большой прогиб туловища при замахе

Протоколы по оцениванию техники позволяют тренеру иметь перед собой критерии с ценной ошибки, что позволяет быстро подводить итог, выставление оценки.

Протокол оценивания техники волейбола

Ошибки в технике волейбола	Ф.И.	
<u>Подача</u>		
-неправильное подбрасывание мяча; 0,6		
- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара; 0,3		
- удар рукой согнутой в локтевом суставе; 0,6		
-отсутствие захлестывающего движения кисти 0,3		
- кисть бьющей руки слишком расслаблена 0,6		
- плечи не поворачиваются в момент удара 0,3		
- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу 0,3		
- удар по мячу не развернутой кистью 0,6		
- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу 0,3		
<u>Приём мяча двумя руками снизу</u>		
- несвоевременный выход к летящему мячу; 0,6		
- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории; 0,3		
- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма; 0,8		
- приём стоя на прямых ногах. 0,3		
-предплечья не супинированы и недостаточно сведены 0,2		
-не согласованность в движениях рук, туловища и ног 0,8		
-отсутствие активного разгибание ног 0,2		
-руки расположены несимметрично 0,6		
<u>Передача мяча двумя руками сверху</u>		
- ноги прямые, не принимают участие в передаче; 0,2		
- ноги не согнуты в коленных суставах 0,3		
- руки не до конца выпрямляются в конце передачи;0,2		
- кисти не сопровождают мяч 0,2		
- большие пальцы выведены вперед; 0,6		
- руки широко разведены; 0,3		
- пальцы широко расставлены. 0,2		
-отсутствует фаза амортизации 0,2		
- руки слишком согнуты в локтевых суставах 0,2		
-мяч принимается на уровне груди или за головой 0,6		
- несимметричное положение кистей 0,6		
<u>Нападающий удар</u>		
- несвоевременный и неправильный разбег 0,6		
- отсутствует стопорящий шаг 0,2		

- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком 0,2		
-двойной наскок перед прыжком 0,6		
- несогласованное движение рук и ног при отталкивании 0,3		
-ранний прыжок 0,8		
-рука при замахе отводится в сторону 0,3		
-замах чрезмерно напряжённой рукой 0,3		
-большой прогиб туловища при замахе 0,2		
-удар рукой согнутой в локтевом суставе 0,6		
-кисть не накрывает мяч сверху 0,3		
-отсутствует завершающее движение кистью 0,6		
-приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении 0,2		

Интегрированное оценивание по технике в волейболе

Возникшую проблему можно разрешить, по-моему, и другим способом введением в оценивание техники количественных показателей выполнения упражнения, этот способ можно назвать интегрированный, так как это показ и физической, и технической подготовленности.

Такое оценивание технической подготовки волейболистов разработаны для спортивных секций и кружков, где берутся виды испытаний чаще применяемые в игре:

- вторая передача на точность из зоны 3(2) в зону 4;
- подача нижняя (верхняя) прямая на точность;
- приём подачи на точность из 6 зоны в зону 3;
- нападающий удар из зоны 4 в зоны 5 и 6;
- блокирование (вдвоём) нападающего удара из зоны 4(2). [5]

Выставление оценок на уроках физической культуры по принципу спортивных секций возможен, так как показывает освоение учащимися основ игры волейбол. Но эти навыки игры учащиеся осваивают к 7-8 классу, а до этого используют при обучении просто элементы волейбола, не обращая большого внимания на точность выполнения, да и испытания на точность требуют установки ограничителей расстояния и высоты, что на уроке не всегда возможно.

Поэтому мною уже в течении нескольких лет используются упражнения, которые применяю при обучении начиная с 5 класса (11-12 лет):

- передачи сверху в парах;
- передачи снизу в парах;
- передачи сверху над собой;
- передачи снизу над собой;
- передачи сверху после перемещения;
- передача сверху через сетку, через пасующего;

- подача прямая нижняя (верхняя);
- нападающий удар.

Количественные показатели выполнения упражнений волейбола невозможно выполнить без соблюдения техники, особенно в старших классах, где количественный показатель достаточно большой. В 5-6 классах, где количественный показатель небольшой, дополняется оценивание техники методом наблюдения, и снижением оценки при наличии грубых ошибок.

Количество при выполнении упражнения взято мною после выведения средних показателей в течении последних двух лет.

Оценка уровня технической подготовки по «Волейболу»

№	Тест	возраст т	«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Передача сверху в паре	11	8		6		4	
		12	10		8		6	
		13	12		10		8	
		14	14		12		10	
		15	16		14		12	
		16	18		16		14	
		17	20		18		15	
2	Передача сверху над собой	11	6		4		3	
		12	8		6		4	
		13	10		8		6	
		14	16		12		10	
		15	20		16		12	
		16	26		20		15	
		17	30		24		20	
3	Передача сверху после перемещения («карусель»)	14	11		7		4	
		15	15		11		7	
		16	19		15		11	
		17	20		16		12	
4	Передача снизу в парах	11	6		4		3	
		12	8		6		5	
		13	10		8		7	
		14	12		10		8	

		15	14	12	9
		16	16	14	10
		17	18	16	12
5	Передача снизу над собой	11	5	4	3
		12	8	6	5
		13	10	8	7
		14	12	10	8
		15	15	12	10
		16	18	15	12
		17	20	18	15
6	Подача (5 попыток) нижняя				
	с 5метров	11	5	4	3
	с 7метров	12	5	4	3
	с 9 метров	13	5	4	3
	верхняя с 7 метров	14	5	4	3
	с 9 метров	15	5	4	3
	по зонам на точность	16	3	2	1
	по зонам на точность	17	4	3	2
7	Нападающий удар (3 попытки)				
	без сетки	11	3	2	1
		12	3	2	1
	через сетку без прыжка	13	3	2	1
		14	3	2	1
	через сетку в прыжке	15	3	2	1
		16	3	2	1
		17	3	2	1

Для оценки техники во время игры педагог может пользоваться протоколом оценивания игровых действий. Во время игры необходимо следить за выполнением игровых действий и отмечать в протоколе каждую ошибку или успех игрока или команды.

Волейбол
(оценивание игровых действий)

№	Ф.И.	<u>Подача</u> 0-неподана 1-принята 2-не принята	<u>Приём подачи</u> 0-нет 1-есть 2- с доводкой	<u>Передача</u> 0- нет 1- есть 2- удобная	<u>Атакующий удар</u> 0-невыполн 1-стоя 2-в прыжке	<u>Блок</u> 0-нет 1-неудач. 2-удач.	Оценка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Протокол по оцениванию игровых действий и протокол оценки игры позволяет педагогу на занятиях или на соревнованиях во время игры проконтролировать умения игроков в технической подготовке. Это позволит определить, какой технический приём требует дополнительной тренировки у всей команды и у каждого игрока отдельно.

2.4. В конце обучения по программе воспитанники должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

- сдача нормативных требований;-сдача теоретических требований.

2.5. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы игроки сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 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 обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников 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 воспитанников 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.

2.6. Рабочая программа.

№ занятия в теч. года	Кол. ч	Темы	Содержание материала
№1-2	2	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№3	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
№4-8	5	Правила игры и методика судейства. 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

			<p>освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки.</p> <p>Методы и средства технической подготовка</p>
№9-11	3	Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Проведение тестирования.</p>
№12-13	2	Физическая подготовка Методика тренировки волейболистов	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
№14-16	3	Стартовые стойки	<p>Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.</p>
№17-19	3	Стартовые стойки Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p>
№20	1	Освоение техники перемещений стоек волейболиста в защите	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.</p>
№21-23	3	Обучение технике нижней прямой подачи	<p>подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;</p>
№24-26	3	Обучение технике нижней боковой подачи	<p>подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;</p>
№27-29	3	Обучение технике верхней прямой подачи	<p>подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;</p>
№30	1	Обучение технике верхней боковой подачи	<p>подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;</p>
№31-33	3	Обучение укороченной подачи	<p>специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;</p>

		Обучения технике верхних передач	
№34-36	3	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад
№37-39	3	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; 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
№40-47	8	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.
№48-51	4	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;
№52-53	2	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь
№54-59	6	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)
№60-61	2	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(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№62-63	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
№64-65	2	Обучение и совершенствование	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

		индивидуальных действий	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№66	1	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. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№67-68	2	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№69-70	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№71	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). 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.
№72-76	5	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№77-78	2	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№79	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№80-81	2	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.
№82-89	8	Обучение групповым действиям в нападении через	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для

		игрока передней линии	развития взрывной силы. Учебная игра.
№90-97	8	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№98-104	7	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
№105-108	4	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Товарищеская игра	- популяризация волейбола среди детей и подростков, взрослого населения;	октябрь	встреча
2	Выездные игры	популяризация среди детей и подростков	В теч гда	-
3	Первенство школы по баскетболу	популяризация волейбола среди детей и подростков	апрель	Соревнования между классами

3. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе зал.

Для проведения занятий волейбола имеется оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Список литературы

1. Уроки физической культуры в 4-6 классах: пособие для учителей/ Г.П.Богданов, Н.Ж.Булгакова, Н.Н. Власова - Москва: Просвещение, 1984.
2. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы/Ю.А.Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов- Москва: Просвещение, 1986.

3. Физическая культура в школе. Методика уроков в 9-10 классах. Под ред. З.И. Кузнецовой. М., «Просвещение» 1973.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989
5. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции.- Москва «Просвещение» 1986
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1988
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – Москва «Просвещение» 2006
8. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. заведений физической культуры - под ред. Ю. И. Портных – Москва: Физкультура и спорт 1984
9. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы/ Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов- Москва: «Просвещение» 1987
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - Москва: Физкультура и спорт, 1983
11. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт. 1979
12. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М., «Просвещение» 1976
13. Педагогические советы: выпуск №5/ автор- составитель В.В. Гордеева, Г.И. Викулова.
14. Подласый И.П. Педагогика: учебник для студентов пед.учеб. заведений.- М.: Просвещение: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1996

**Календарный учебный график МБОУ «Большекибынская СОШ»
на 2023-2024 учебный год**

Основание для разработки: Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»

месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль			
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
начало недели	1 сент	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19
конец недели	3	10	17	24	1 окт	8	15	22	29	5	12	19	26	3 дек	10	17	24	31	7	14	21	28	4 февр	11	18	25
	к/у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/п	у	у	у	у	у	у	у/а	у	п	у/п	у	у	у	у	у	у

месяц	март					апрель				май			
№ недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
начало недели	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20
конец недели	3 март	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/а	р	р

Учебных недель – 36

Условные обозначения: у – учебный год; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.