

Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования АМО «Братский район»
МКОУ «Тангуйская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
ФК, ОБЖ, ИЗО, технологии
МКОУ «Тангуйская СОШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.
Руководитель МО

 В.И.Волков

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Тангуйская СОШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

Зам. директора по УР

 М.А.Чугунина

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 75/1
от 31 августа 2023 г.
Директор МКОУ
«Тангуйская СОШ»
МО «Братский район»

 С.В.Орлова



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Волейбол»
для обучающихся 8 классов.

с. Тангуй
2023 год.

**Паспорт
Адаптированной педагогической разработки.**

1 раздел (заполняется автором программы)

1. Название разработки: «Волейбол».
2. Форма разработки: программа факультативного курса.
3. Образовательная область, учебный предмет: физическая культура.
4. Ф.И.О. автора, должность, предмет преподавания, название учреждения, полный адрес ОУ: Римкунас Екатерина Андреевна, физическая культура, МКОУ «Тангуйская СОШ»,
665742, с. Тангуй, ул. Ленина 54.
5. Группа пользователей: программа предназначена для обучающихся 8 класса.
6. Количество часов : 34.
7. Основа для разработки: программа факультативного курса «Волейбол» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Москва, Просвещение, 2012 г., учебников Виленский М.Я, Туревский И.М, , авторской адаптационной педагогической разработки Бондаренко Г.И, учителя МБОУ СОШ № 30 им. Янгеля, 2012 г.
8. Главная идея, целевая установка творческой разработки: изучение курса «Волейбол» направлено на формирование основ здорового образа жизни, развитие физических способностей детей, приобщение подростков к регулярным занятиям спортом.

2 раздел (заполняется администрацией образовательного учреждения)

1. Оценка адаптированной педагогической разработки администрацией школы:

Адаптированная программа факультативного курса «Волейбол» Римкунас Е.А., учителя культуры, разработана в соответствии с содержанием основной программы школы, поддерживает одно из приоритетных направлений образовательного процесса – физическое развитие обучающихся, способствует развитию мотивационной сферы обучающихся, формированию основ здорового образа жизни.

2. Адаптированная программа факультативного курса «Волейбол» предназначена для обеспечения дополнительного образования в МКОУ «Тангуйская СОШ».

3 раздел. (заполняется экспертом экспертно – методического совета)

Адаптированная программа факультативного курса «Волейбол» соответствует требованиям,

предъявляемым к структуре и содержанию адаптированной педагогической разработки (Приложение № 5 к приказу ГлавУОи ПО Иркутской области от 25.06.04 № 1163). Рекомендована к внедрению в образовательный процесс.
(протокол заседания экспертно-методического совета _____

Эксперт: _____

Ф.И.О.

Председатель экспертно- методического
совета отдела образования администрации
МО «Братский район» _____

Ф.И.О.

Выписка
из протокола заседания методического совета
МКОУ «Тангуйская СОШ» от _____ 2023 г.

Методический совет рассмотрел адаптированную программу факультативного курса «Волейбол», представленную учителем физической культуры Римкунас Е.А.. МС отметила актуальность данной разработки, ее соответствие целям и задачам образовательной программы школы в дополнительном образовании. МС принял решение рекомендовать данную разработку на экспертизу в отдел образования администрации МО «Братский район».

Секретарь: _____ (_____)

« ____ » _____ 2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу факультативного курса «Волейбол»
учителя физической культуры МКОУ «Тангуйская СОШ» с.Тангуй Братского района
Иркутской области Римкунас Е.А.

Представленная к рецензированию программа является разработкой адаптированного вида.

Общая характеристика программы:

Образовательная область: спортивная.

Программа реализуется в форме факультативных занятий дополнительного образования общеобразовательной школы;

Программа характеризуется дифференцированным подходом к обучению спортсменов одной возрастной группы.

Актуальность рецензируемой программы заключается в привлечении школьников к занятиям спортом во внеурочное время. Игровые виды очень популярны среди российских школьников. Программа позволяет комплексно решать проблемы обучения, воспитания и развития воспитанников. Кроме того, данная программа является ступенькой к профессиональным занятиям спортом.

Материал подан профессионально, системно, согласно принципам последовательности, доступности, вариативности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа направлена на реализацию принципа доступности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности, а также на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перехода учебных знаний в практические навыки и умения.

Характеристика структуры программы:

- Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности, в структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты;
- Четко прописано, на решение каких задач и принципов ориентирована программа;
- В содержательной части программы полностью раскрываются основные темы занятий, формы проведения занятий, возрастные критерии обучающихся; определено количество часов, необходимых для освоения программного материала;
- В полном объеме характеризуются педагогические, психологические, организационные условия, необходимые для получения образовательного результата;
- Методическое обеспечение программы представлено в виде объемным списком специальной литературы.

Цели, задачи и способы логично согласованы между собой, соответствуют направленной деятельности факультативного курса.

Язык и стиль изложения материала ясен, доказателен, логичен.

Программа соответствует специфике дополнительного образования в общеобразовательном учреждении.

Общая оценка программы:

Авторская педагогическая разработка адаптационного вида программы факультативного курса «Волейбол» соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам, и позволяет процесс подготовки в волейболе сделать системным, методически грамотным и эффективным.

Рецензент:

Зам.директора по УР МКОУ «Тангуйская СОШ»: _____ Чугунина М.А.

« _____ » _____ 2023 г.

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>Задачи программы</p> | <p><u>Оздоровительные:</u> *выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; *способствовать укреплению здоровья; *содействовать гармоническому физическому развитию; *развитие двигательных способностей; *развитие физических качеств; *укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; ● развить необходимые физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость). ● Обучать правильному выполнению упражнений. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнение сознательных двигательных действий; ● прививать любовь к ФК и спорту; ● чувства коллективизма, взаимопомощи; |
| <p>Сроки реализации</p> | <p>1 учебный год</p> |
| <p>Режим занятий</p> | <p>1 час в неделю: 34 часов в год</p> |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические и методические основы физического воспитания. 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние ФУ на развитие организма ребенка. 3. Технику и тактику игры, методы обучения. 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований школьного уровня. 5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям. 6. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. <p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проводить воспитательную работу с воспитанниками, помогать в адаптации вновь прибывшим. 2. Работать с литературными источниками. 3. Овладеть навыками судейства. 4. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. 5. Уметь проводить занятия с командами младших школьников. 6. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. 7. Записывать игры, анализировать материал. 8. Провести занятия по обучению и совершенствованию приемов техники и тактики игры. |

Пояснительная записка

Программа факультативного курса «Волейбол» предусматривает проведение занятий в виде лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки волейболистов.

На практических занятиях идет овладение техникой и тактики игры, методики судейства:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласованности;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу; содействие общему физическому развитию и развитие физических качеств.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение протоколов. Организация соревнований школьного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладение навыками судейства.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

В течение учебного года воспитанники изучают технические приемы, методику обучения основам волейбола. Знакомятся с правилами, организацией и проведение соревнований. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке. Учет успеваемости ведется в форме опроса и выполнения заданий по пройденным темам. По окончании учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы, предусмотренные программой.

Волейбол- спортивная командная игра, где каждый игрок действует действий своего партнера по команде.

Каждая команда состоит из 6 человек, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки в зонах 2,3,4, называют игроками передней линии, а игроков в зонах 1,5, 6- игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена игровой ситуации, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- + подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- + действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- + постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать обстановку на площадке и принимать верное решение.

В учебном процессе игра используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- + доступность игры для любого возраста;
- + возможность использовать его для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств, а также организации досуга молодежи и активного отдыха;
- + простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствование своих физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, навыков игровой практики и организация самостоятельных занятий.

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

Цели и задачи программы:

Цель преподавания дисциплины:

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Задачи:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные:

- * обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развить необходимые физические качества;
- * обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

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

| № | Название раздела | Количество часов | |
|---|----------------------------------|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 2 | |
| 2 | Изучение техники игры в волейбол | | 20 |
| 3 | Изучение тактики игры в волейбол | | 12 |
| 4 | Итого | 2 | 32 |

Изучение техники игры в волейбол

Техника нападения

| | | | |
|----|------------------|---|-----|
| 6 | Перемещения | 1 | 1 ч |
| 7 | Стойки | 1 | 1 ч |
| 8 | Подачи | 2 | 2 ч |
| 9 | Передачи | 6 | 6 ч |
| 10 | Нападающие удары | 3 | 3 ч |

Техника защиты

| | | | |
|----|-------------|---|-----|
| 11 | Перемещения | 2 | 2 ч |
| 12 | Прием мяча | 2 | 2 ч |
| 13 | Блок | 2 | 2 ч |

Изучение тактики игры в волейбол

Тактика нападения

| | | | |
|----|-------------------------|---|-----|
| 14 | Индивидуальные действия | 2 | 2 ч |
| 15 | Групповые действия | 2 | 2 ч |
| 16 | Командные действия | 2 | 2 ч |

Тактика защиты

| | | | |
|----|-------------------------|---|-----|
| 17 | Индивидуальные действия | 2 | 2 ч |
| 18 | Групповые действия | 2 | 2 ч |
| 19 | Командные действия | 2 | 2 ч |

| | | | |
|---------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| 20 | Игра по правилам с заданием | В процессе занятий | В процессе занятий |
| Итого: | | 34 | 34 ч. |

**Содержание программы
Тематическое планирование материала
(1 час в неделю 34 часа)**

| № занятия | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности |
|-----------|--|--|
| 1 | Техника безопасности по волейболу. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Правила ТБ по волейболу. История развития волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. |
| 2 | Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники передачи верхней передачи. |
| 3 | Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. Развитие прыгучести. | Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. |
| 4 | Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. Развитие прыгучести. Нападающий удар после набрасывания партнером. | Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники прыжка в длину с места. |
| 5 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после набрасывания партнером. Тактика свободного падения. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых для приема и передачи мяча. | Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники сгибания рук в упоре лежа от пола. |
| 6 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после набрасывания партнером. Тактика свободного падения. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча. | Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения верхней подачи мяча через сетку в свободные зоны. |

| | | |
|----|---|---|
| 7 | <p>Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после набрасывания партнером. Тактика свободного падения. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара.</p> <p>Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар в зоне 2. Учебная игра в волейбол.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения верхней передачи мяча над собой.</p> <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения приема мяча снизу над собой.</p> |
| 8 | <p>Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Верхняя боковая подача мяча. Нападающий удар в зоне 4. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения подачи мяча в свободные зоны.</p> |
| 9 | <p>Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча, прием подачи. Игра в волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения подачи мяча в зоны 1, 5, 6. .</p> |
| 10 | <p>Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча, прием подачи. Игра в волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения подачи мяча в зоны 2, 3, 4.</p> |
| 11 | <p>Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча, прием подачи. Игра в волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара..</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения нападающего удара в зоны 1, 5, 6.</p> |
| 12 | <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача, прием после подачи. Нападающий удар в тройках. Игра в волейбол.</p> | <p>Уметь играть в волейбол по правилам. Оценка техники выполнения нападающего удара в зоны 1, 5, 6.</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача, прием после подачи. Нападающий удар в тройках. Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 13 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача, прием после подачи. Нападающий удар в тройках. Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 14 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача, прием после подачи. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре. |
| 15 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача во встречных колоннах. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |
| 16 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Прыжок в длину с места. |
| 17 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Сгибание рук в упоре лежа от пола. |
| 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Подтягивание на высокой перекладине. |
| 19 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Прыжки вверх из приседа. |

| | | |
|----|---|--|
| | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара. | |
| 20 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Прыжки со скакалкой. |
| 21 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники выполнения подачи мяча. |
| 23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники выполнения подачи мяча. |
| 24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу от сетки Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Одиночное блокирование | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 25 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |

| | | |
|-------|---|--|
| 26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 27 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю и 4-ю зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 28 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю и 4-ю зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 29 | Совершенствование передач в движении. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение в зонах 2, 4. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя подача мяча и прием после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 30 | Совершенствование передач в движении. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение в зонах 2, 4. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя подача мяча и прием после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 31 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием мяча снизу. Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 32-33 | Совершенствование передач в движении. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение в зонах 2, 4. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя подача мяча и прием после подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |

| | | |
|----|--|--|
| | | |
| 34 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием мяча снизу. Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 учебный час.

Инвентарь для проведения факультативного курса «Волейбол».

1. Волейбольные мячи.
2. Волейбольная сетка.
3. Баскетбольные мячи.
4. Экспандеры.
5. Теннисные мячи.
6. Стойки волейбольные.
7. Подкидная доска.
8. Маты гимнастические.
9. Скамейки гимнастические.
10. Шведские стенки.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны

Знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. технико-тактическую подготовку, методы обучения.
4. Правила соревнований, организацию и проведение соревнований школьного уровня.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
6. Методы врачебного контроля.
7. Систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь:

- 1, Проводить воспитательную работу с обучающимися, помогать адаптироваться вновь прибывшим.
2. Работать с литературными источниками.
3. Уметь проводить подготовительную часть занятия занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятие с командами младших школьников.

7. Записывать игры, анализировать материал.

8. Провести учебно-тренировочное занятие по обучению и совершенствованию приемов техники игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки волейболистов.

| № | Контрольные нормативы | Пол | уровень | | |
|---|--|---------|---------|---------|---------|
| | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену на расстоянии не менее одного метра (количество передач) | Юноши | 13 | 15 | 18 |
| | | девушки | 11 | 13 | 16 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену на расстоянии не менее одного метра (количество передач) | Юноши | 12 | 14 | 16 |
| | | девушки | 10 | 12 | 14 |
| 3 | Передача мяча в парах без потери. Расстояние 5-6 метров. (количество передач) | Юноши | 19 | 22 | 27 |
| | | девушки | 14 | 17 | 22 |
| 4 | Подача (количество попаданий в площадку) | Юноши | 7 | 12 | 17 |
| | | девушки | 5 | 8 | 12 |
| 5 | Подача по заданию преподавателя в левую, правую половину площадки. | Юноши | 3 | 4 | 5 |
| | | девушки | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6(5 попыток). | Юноши | 4 | 5 | 6 |
| | | девушки | 4 | 5 | 6 |
| 7 | Нижняя передача над собой | Юноши | 16 | 21 | 26 |
| | | девушки | 11 | 16 | 21 |
| 8 | Верхняя передача над собой | Юноши | 16 | 21 | 26 |

| | | | | | |
|--|--|---------|----|----|----|
| | | девушки | 11 | 16 | 21 |
|--|--|---------|----|----|----|

Заключение.

Занимаясь волейболом в школе, обучающиеся получают знания по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и навыками судейства, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки. Получают знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу ребята укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то такие занятия можно использовать для занятий в специальных учебных группах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач, блокирования является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий у обучающихся становится реже сердечный ритм, снижается артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в учебном процессе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Литература

Основная

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований. -М; Терра-Спорт, 2001 г. (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучений правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 г.

Дополнительная

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, 2005 г.
2. Виненко В.И. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. 2012 г.
3. Голомазов В.А. Волейбол в школе. 2001 г.
4. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. 2002 г.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие:-М; Физкультвра и спорт, 1998 г.
6. Мерзляков В.В, Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста – Волгоград, 2000 г