

Отдел образования Администрации Юргамышского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Гороховская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МКОУ Гороховская СОШ
Соколова Н.А.
приказ от 29.11.21г. №63

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
учитель физической
культуры, 1 категория
Сивков Григорий
Владимирович

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы- физкультурно-спортивная .

Актуальность -

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Отличительные особенности программы-

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Рабочая программа кружка «Волейбол» для 7- 9 классов разработана на основе: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей «Волейбол»

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

4. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 г.

5. Учебного плана МКОУ Гороховская СОШ на 2021 – 2022 учебный год.

Адресат программы-учащиеся 7-9 классов.

Срок реализации программы -3года.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Объём программы: Программа рассчитана на 3 года обучения по 34 часа в год.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области

этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и смотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

Формы обучения , особенности организации образовательного процесса.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

-устное изложение;

-беседа, дискуссия;

-анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

-показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;

-показ, исполнения педагогом;

-наблюдение;

-работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,

- тренировка,

- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общефизической подготовки. На все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной

– квалификационной категории будет выступать команда.

2. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.

3. Разминка, подготовка к выступлению.

4. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

7. Принцип творчества.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу

Воспитанника по разработке комплекса общеразвивающих упражнений); самостоятельное выполнение карточек индивидуальных заданий с целью закрепления навыков и самосовершенствования; с помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не предусмотрено.

Наличие талантливых детей в объединении составление ИОМ повышенного уровня сложности.

Уровни сложности содержания программы:

Стартовый (ознакомительный) – 1-й год обучения, не более 34 часов.

Базовый – 2-й год обучения, не более 34 часов.

Продвинутый – 3-й год обучения, тренировочные занятия 34 часа, участие в соревнованиях различного уровня (не регламентировано).

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи -

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Углубленный– развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 13 до 16 лет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол» 34 часа в год

(1 год обучения. 1 час в неделю)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Правила игры.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка.	8	-	8
4	Техника игры.	8	-	8
5	Тактика игры.	10	-	10
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
7	Организация и участие в соревнованиях.	3	-	3
8	Итоговое занятие.	1	-	1
	Всего по программе	34	3	31

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол» 34 часа в год

(2 год обучения. 1 час в неделю)

№	Тема изучаемого раздела.	Всего	Теория	Практика
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	3	-	3
2	Прямой нападающий удар.	8	1	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи.	6	-	6
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	4	-	4
5	Двусторонняя учебная игра	5	-	5
6	Одиночное блокирование.	4	1	3
7	Страховка при блокировании.	4	1	3
	Итого:	34	3	31

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол» 34 часа в год

(3 год обучения. 1 час в неделю)

№	Тема изучаемого раздела.	Всего	Теория	Практика
1	Техника защиты. Обучение техники приема подач.	3	1	2
2	Обучение технике приема мяча с падением.	2	-	2
3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	3	-	3

4	Тактика нападения: обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	1	2
5	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	-	1
6	Тактика защиты: обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	-	2
7	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	-	2
8	Обучение тактике нападающих ударов.	1	-	1
9	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	-	1
10	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	1	2
11	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	1	-	1
12	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	-	1
13	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	1	-	1
14	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	2	1	1
15	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	1	-	1
16	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	3	-	3
17	Обучение командным действиям в нападении.	3	-	3
18	Обучение командным действиям в защите.	1	-	1
	Итого:	34	4	30

Содержание программы 1 год обучения.

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.

Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость.

Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уча-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов.

Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств.

Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии.

Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования.

Совершенствование в игровой ситуации.

Совершенствование действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям.

Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону.

Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками.

Блокирование.

Одиночное блокирование.

Блокирование игроков защиты.

Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание программы 2 год обучения.

Тема1. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Тема2. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- в парах

- в тройках

- в четвёрках

- передачи через сетку назад

- передачи на точность в мишени, расположенные на стене

- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2

- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

Тема3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Тема4. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Тема5. Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении

- передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.

- передачи над собой и партнёру

- передачи после варьирования расстояния и траектории

- передачи мяча в тройках.

Тема6. Передача мяча снизу двумя руками:

- в парах;
- в стену.

Тема7. Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяча
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность.

Тема8. Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяч
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность

Тема9. Верхняя прямая подача:

- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность

Тема10. Верхняя прямая подача:

- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность
- соревнования на большое количество подач в заданный участок

Тема11. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра.

Тема12.- подачи в парах

- подачи через сетку
- подачи по зонам
- подачи на точность
- последовательно в зоны 1,6,5,4,2
- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки
- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга

Тема13. Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема14.- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.

- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема15. Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема16. Прямой нападающий удар:- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

Тема17. Прямой нападающий удар:

- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи

Тема18. Прямой нападающий удар:

- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи

Тема19. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра.

Тема20. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар

Тема21. Приёму мяча снизу двумя руками

- в парах
- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.

- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.

Тема22. Прием мяча сверху двумя руками.

- в парах
- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.

- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.

Тема23. Приём мяча, отражённого сеткой:

- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

Тема24.Отбивание кулаком через сетку.

Тема25. Одиночное блокирование:

- имитация блокирования
- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

Тема26. Одиночное блокирование:

- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.

- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

Тема27. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Тема28. Страховка при блокировании

Тема29. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Тема30. Групповые тактические действия в нападении, защите

Тема31. Командные тактические действия в нападении, защите

Тема32-34. Двухсторонняя учебная игра – 3ч.

Содержание образовательной программы 3 год обучения.

Тема1-3. Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

Тема4-5. Выполнение упражнений с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 6-8. 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).

Тема 9-11. 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.

Тема12-13 . При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Тема14-15. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий.

Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Тема16. 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.

Тема 17. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Тема 18. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра.

Тема 19-20. 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.

Тема 21. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Тема 22. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

Тема 23. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Тема 24-25. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.

Тема 26. Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

Тема 27-29. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Тема 30-34. Учебная игра с заданием

Приложение №1
(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Дата проведения		Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
	По плану	факт			теория	практика
1			Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждения травм. Гигиенические требования.	1	1	
2,3			Изучение техники игры.	2	1	1

			Техника перемещений.			
4			ОФП. Развитие всех физических качеств.	1		1
5			Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	1		1
6			Сдача нормативов. Челночный бег 3*10, передачи в стену	1		1
7			Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	1		1
8			Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1		1
9			Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.	1		1
10			Прием мяча в падении а гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи.	1		1
11			Обучение техники блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	1		1
12			Блокирование передач, нападающих ударов.	1		1
13			Обучение совершенствованию индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	1		1
14			Нападающий удар с разных зон площадки.	1		1
15			Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	1		1
16			Прием подачи. Прием мяча в падении.	1		1
17			Обучение обманным ударам. Имитация, передача над собой и в парах. Скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка двумя руками, одной рукой.	1		1
18			Выполнение передачи над собой. Передача через сетку на точность.	1		1
19			Изучение защиты в линию.	1		1
20			Изучение защиты углом вперед.	1		1
21			Изучение защиты углом назад.	1		1
22			Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	1		1
23			Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение приставным шагом, имитация	1		1

			блокирования.			
24			Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	1		1
25			Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение приставным шагом, имитация блокирования.	1		1
26			Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение приставным шагом, имитация блокирования.	1		1
27			Взаимодействие игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах.	1		1
28			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1		1
29			Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку с зоны 4 (2).	1		1
30			Тактика нападения. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	1		1
31			Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1		1
32			Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1	1	
33			Соревнование.	1		1
34			Учебная игра.	1		1
	Итого			34	3	31

Приложение №2
(1ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Дата проведения		Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
	По плану	факт			теория	практика
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2,3			Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	1	1

4			СФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		1
5			ОФП. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1		1
6			СФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		1
7			ОФП. Акробатические упражнения: группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	1		1
8			СФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		1
9			ОФП. Метание малого мяча с места в стенку или щит, на дальность. Ручной мяч.	1		1
10, 11			Техника верхних передач. Игра.	2		2
12, 13			Техника нижних передач. Игра.	2		2
14			Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		1
15			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		1
16			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передача мяча.	1		1
17, 18			Техника нападения. Нападающий удар из зон 4, 2, 3.	2		2
19			Техника защиты. Одиночное блокирование. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		1
20, 21			Тактика нападения. Подача на игрока, слабо владеющего приемом.	2		2
22, 23			Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2		2
24, 25			Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		2
26, 27			Тактика нападения. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на	2		2

			свободное место, на слабого игрока.			
28, 29			Тактика защиты. Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2		2
30, 31			Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	1	1
32			Соревнование.	1		1
33, 34			Учебная игра.	2		2
	Итого			34	3	31

Приложение №3
(2ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Дата проведения		Содержание занятий	Количес тво часов	Всего часов	
	По плану	факт			теория	практика
1			Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер –Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	1		1
2			Правила игры и соревнований.	1		1
3			ОФП. Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорение. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1		1
4			Контрольные испытания. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Подтягивание. Пресс.	1		1
5			ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
6			ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1		1
7			Совершенствование навыков выполнения строевых	1		1

			упражнений. ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.			
8			ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1		1
9			СФП. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3*10м., 5*10м.	1		1
10			ОФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		1
11			Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника защиты.	2		2
12			Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2		2
13			Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя, верхняя прямая подача. Техника защиты.	2		2
14			Техника нападения. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
15			Тактика нападения. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2		2
16			Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2		2
17			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
18			Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4.	2		2
19			Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
20			Практическое судейство игры.	2		2
21			Соревнование.	3		3
22			Учебная игра.	1		1
			Всего	34	2	32

№	Дата проведения		Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
	По плану	факт			теория	практика
1			Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2-6			Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	5		5
7-10			Верхняя прямая подача.	4		4
11, 12			Нижняя прямая подача.	2		2
13			Техника прямого нападающего удара.	1	1	
14 - 18			Прямой нападающий удар.	5		5
19 - 21			Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отраженного сеткой.	3		3
22			Отбивание мяча через сетку кулаком.	1		1
23, 24			Одиночное блокирование.	2		2
25 - 27			Групповое блокирование.	3		3
28			Страховка при блокировании.	1		1
29, 30			Тактические игры	2		2
31, 32			Двухсторонняя учебная игра.	2		2
33, 34			Соревнования.	2		2
			итого	34	2	32

Приложение № 5

(5 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Дата проведения		Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
	По плану	факт			теория	практика
1			Обучение технике приема подач.	3	1	2
2			Обучение технике приема мяча с падением.	2		2
3			Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	3		3
4			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	3	1	2
5			Обучение индивидуальным тактическим действиям	2		2
6			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2		2

7			Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		2
8			Обучение тактике нападающих ударов.	1		1
9			Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1		1
10			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2	1	1
11			Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	1		1
12			Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1		1
13			Применение элементов баскетбола в занятиях волейболистов.	1		1
14			Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	2	1	1
15			Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	1		1
16			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2		2
17			Обучение командным действиям в нападении.	2		2
18			Обучение командным действиям в защите. ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	3		3
			итога	34	4	30

4. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей 13 до 16 лет. Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю, 34 часа в год. Пятидневная учебная неделя, продолжительность одного занятия 1 час. Продолжительность учебного года 34 недели.

Материально – техническое обеспечение .Для реализации данной программы необходимо:

1. Учебно-производственное обеспечение:

спортивный зал 1

мячи набивные 1кг - 10 шт, волейбольные - 8 шт, теннисные - 10 шт.

сетка волейбольная 1 шт.

скакалки 12 шт, скамейки 1 шт.

перекладина 3 шт.

6. Планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Методы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Методические материалы

Дидактический материал:

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории (по дуге)
- между ног «восьмёрка»
- вращение вокруг туловища
- вращение вокруг головы
- передача мяча вверх на высоту 1 м, 2 м, 3 м
- нижняя передача с места на высоту 1 м, 2 м, 3 м
- нижняя, верхняя подача мяча в стену с расстояния 3 м, 5 м, 7 м

- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног

Описание методов обучения:

- Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).
- Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.
- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.
- Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме: - дидактического рассказа, беседы, обсуждения; - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения); - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)
- Сенсорные методы могут реализоваться в форме: - показа самих упражнений - демонстрации наглядных пособий - посещения соревнований.

Применяемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании

наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

- Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

- Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучающегося;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;
- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий,

обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

- Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанных на среднего ученика.

Алгоритм учебного занятия

Приступая к проведению занятия: Тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных

занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т.п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства. – Воспитательный компонент программы: Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства. Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен 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 детей; - не допускать нарушение дисциплины на занятиях; - следить за регулярностью медицинского осмотра; - правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование. - При организации и проведения спортивно-массового мероприятия: учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости подвижности в суставах.

7. Оценочные материалы.

Формы и виды контроля;

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков, Теоретических и практических знаний.

Контрольно-измерительные материалы; теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

Система оценки;

Определение уровня технической подготовленности

5 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Пять верхних передач мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча).

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

6 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой правым боком 9 метров и левым боком 9 м.

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Пять верхних передач мяча у стены.

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

7 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Пять верхних передач мяча у стены в мишень.

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2»- мяч не попал в мишень.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Верхняя передача мяча в парах (10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

8 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (5 попыток).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку..

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

9 класс

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2 - 3 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнёра (5 попыток).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами
- попадание по мячу предплечьем
- неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

- неэнергичное отталкивание и удар

Проверка уровня подготовленности техники подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;
- поднимание ноги, стоящей сзади;
- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.

Учащиеся должны знать:

- 1 Правила игры в волейбол.
- 2 Тактику нападения.
- 3 Тактику защиты.
- 4 Индивидуальные, групповые и командные действия.
- 5 Судейскую терминологию.

Учащиеся должны уметь выполнять:

- 1 Верхнюю передачу двумя руками.
- 2 Нижнюю передачу двумя руками.
- 3 Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
- 4 Прием мяча сверху и снизу.
- 5 Атакующий удар с передней и задней линии.
- 6 Блокирование соперников.
- 7 Судейство игр в своей и младшей группе.
- 8 Тактику защиты «углом вперед».
- 9 Тактику защиты «углом назад».
- 10 Прием мяча в падении с последующим перекатом.

Список литературы:

1. Физическая культура.-5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2012.-239 с.
2. Физическая культура.-10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.Я.Ляха. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011.-237 с.