

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Актуальность

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

Отличительные особенности

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной

психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на освоение в течение 2-х лет учащимися возрасте от 11 до 16 лет. По программе могут заниматься учащиеся, имеющие интерес к содержанию программы и учащиеся, мотивированные на участие в школьных и районных соревнованиях и конкурсах.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения соответствующие данному этапу обучения

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

Сроки реализации программы - 2 года.

1 год обучения - 108 часа;

2 год обучения -108 часа;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы проведения занятий по программе:

1. Организационная часть: подготовка рабочего места, спортивного инвентаря, необходимого для занятия. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на работу на занятии;
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала.
3. Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
4. Подведение итогов занятия: разбор действий обучающимися
5. Информация. Уборка спортивного инвентаря.

Данная образовательная программа предполагает участие объединения: в спортивных соревнованиях, конкурсах, культурно-массовых мероприятиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

фронтальная: беседа, показ, объяснение

коллективная: конкурсы, праздник, соревнования

групповая: организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

индивидуальная: для отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы:

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинская аптечка. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Наличие компьютера с доступом в интернет.

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Уровень освоения: общекультурный.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые

навыки;

- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные результаты: – знание комплекса общеразвивающих упражнений;

- знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил охраны труда при занятиях спортом;
- умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- овладение правилами игры волейбол;
- овладение специальными знаниями и

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол в России и за рубежом	1	1		Фронтальный
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	2	2		Комбинированный Фронтальный
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Комбинированный Фронтальный
5	Основы методики обучения и тренировки	6	2	4	Комбинированный Фронтальный
6	Правила игры, организация и проведение соревнований	6	2	4	Комбинированный Фронтальный
7	Общая и специальная физическая подготовка	26		26	Комбинированный Фронтальный
8	Основы техники и практики игры	29		29	Комбинированный Фронтальный
9	Основы тактики игры	5	5		Комбинированный Фронтальный
10	Контрольные игры и соревнования	25		25	Соревнование
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	Фронтальный

	Итого:	108	15	93	
--	---------------	------------	-----------	-----------	--

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол в России и за рубежом	1	1		Фронтальный
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	2	2		Комбинированный Фронтальный
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Комбинированный Фронтальный
5	Основы методики обучения и тренировки	2	1	1	Комбинированный Фронтальный
6	Правила игры, организация и проведение соревнований	3	2	1	Комбинированный Фронтальный
7	Общая и специальная физическая подготовка	17		17	Комбинированный Фронтальный
8	Основы техники и практики игры	46		46	Комбинированный Фронтальный
9	Основы тактики игры	7	7		Комбинированный Фронтальный
10	Контрольные игры и соревнования	6		6	Соревнование
11	Контрольные испытания	6		6	Тестирование
12	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	Фронтальный
13	Досуговая деятельность	14		14	Наблюдение Фронтальный Тестирование
	Итого:	108	16	92	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2024	31.05.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа 1 года обучения

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на освоение учащимися в возрасте от 11 до 14 лет, не зависимо от пола, имеющими заявление от родителей о приеме в объединение. По программе могут заниматься учащиеся, имеющие интерес к содержанию программы и учащиеся, мотивированные на участие в школьных и районных соревнованиях и конкурсах.

Задачи 1 года обучения:

Воспитательные:

- Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Формировать умение соблюдать спортивный этикет.
- Формировать умение работать в группе.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

Обучающие:

- Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений.
- Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Познакомить с правилами игры волейбол.
- Научить правилам охраны труда при занятиях спортом.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 2 года для детей 11-16 лет. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 108 часов.

В первый год обучения дети получают элементарное образование по мастерству выполнения физических упражнений. Учащиеся выполняют игровые действия, используя несложные приёмы волейбола. Приобретаются навыки техники и тактики, учащиеся получают представления об игре.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Знание и соблюдение правил охраны труда.
- Умение соблюдать спортивный этикет.
- Умение работать в группе.
- Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Умение оценивать правильность выполнения задания.

Предметные:

- Знание комплекса общеразвивающих упражнений.
- Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Знание правил игры в волейбол.
- Знание правил охраны труда при занятиях спортом

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы кружка.

Практика: Общая физическая подготовка.

2. История развития волейбола.

Теория: Волейбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Подвижные игры. Упражнения со снарядами.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Ушибы, растяжения, кровотечения.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Рабочая программа 2 года обучения

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на освоение учащимися в возрасте от 11 до 14 лет, независимо от пола, имеющими заявление от родителей о приеме в объединение. По программе могут заниматься учащиеся, имеющие интерес к содержанию программы и учащиеся, мотивированные на участие в школьных и районных соревнованиях и конкурсах.

Задачи 1 года обучения:

Воспитательные:

- Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели.
- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе.

Развивающие:

- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся.
- Развивать способность действовать по определённому плану

- Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Обучающие:

- Научить составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей
- Обучить основным техническим элементам игры волейбол.
- Формировать умение судить игру.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 13-14 лет.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 72 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а так же вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные приемы техники и тактики игры.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- Формирование умения добиваться намеченной цели.
- Развитие чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Метапредметные:

- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся.
- Развитие способности действовать по определённому плану.
- Привитие трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные:

- Умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей.
- Знание основных технических элементов игры волейбол.
- Формирование умения судить игру.

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы кружка.

Практика: Общая физическая подготовка.

2. История развития волейбола.

Теория: Волейбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Подвижные игры. Упражнения со снарядами.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена, врачебный контроль,

предупреждение травм. Ушибы, растяжения, кровотечения.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

После окончания первого года обучения обучающийся должен:
знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

К концу занятий обучающиеся должны

Знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

***По окончании реализации программы ожидается достижение
следующих результатов:***

- - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- - победы на соревнованиях;
- - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- - развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- - укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- - умение контролировать психическое состояние.

Оценочные и методические материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы**По технической подготовке**

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Методические материалы**Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

Основная форма организации занятий

— групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений). по способу усвоения изучаемого материала:
- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Методы диагностики результата:

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- соревнования.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
 - развивающие;
 - творческие;
- по подходу к ребенку:
- гуманно-личностные;
 - технологии сотрудничества;
 - технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

Для педагога:

Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.

Москва.

«Просвещение» 2010.

11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва

«Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>

2. <http://www.volley.ru/pages/497/>

3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>

4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077>