


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей ДО
протокол от «26» 08. 2024г. № 1

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по ВР
_____  _____ \ Дуракова О.В.
«27» 08.2024г.

**Рабочая программа
Дополнительного образования
«Волейбол 5-8 класс»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5-8 класс

Срок реализации: 2024-2025г

Составитель:
Гладких Олег Владимирович
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№996-р.;
 - Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”;
 - Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019г. №467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
 - Приказ Минпросвещения РФ от 09.11. с2018г. и №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по доп. общ-м программам»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014г. №2 « Об утв-и Порядка применения орг-ми, осуществляющими образ. д-ть, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных программ»;
 - Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК- 641/09 « Метод. рек-и по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.№09-3242 « О направлении мет. рек-й по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015г. № АК-2563/05 « О мет. рек-х по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм»;
 - Постановление Главного гос.сан. врача РФ от 28.09.2020г.№28 « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 « Санитарно- эпидемиологические треб-я к орг-м воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522, методической разработки «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.).

Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

Программа рассчитана на 34 учебные недели, 68 часов в год, 2 часа в неделю. Количество человек в группе- 12 .

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также

психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Цель - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Основными задачами программы являются:

Образовательные: обучить основам технике волейбола и правилам игры; укреплять здоровье детей средствами физических упражнений; выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта; расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные: воспитывать стремление к здоровому образу жизни; воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие: развивать физические качества, посредством подвижных игр; развивать и расширять функциональные возможности организма; прививать навыки гигиены и закаливания организма; сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Формой подведения итогов реализации программы является: - сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников; - участие юных волейболистов в контрольных, городских соревнованиях по волейболу.

Форма проведения занятий подготовка юных волейболистов проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола. Годовой учебно-тематический план программы по волейболу рассчитан на 70 учебно-тренировочных занятий.

Рациональная система тренировочных и соревновательных нагрузок строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Методическое обеспечение программы. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы: Словесный. Наглядный. Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике волейбола и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами волейбола. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. , одним из принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, которая учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы детьми. Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. **«Стартовый уровень».** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. **«Базовый уровень».** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. **«Продвинутый уровень».** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и

закаливание организма. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Российских и зарубежных спортсменов. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в волейболе.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость. ОФП включает в себя: Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки. Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее. Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой. Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом». Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком

в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх. Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности. 1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. 4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. 6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. 7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). 8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Главной задачей воспитательной работы с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

В результате освоения программы учащиеся получают возможность:

узнать

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния:

освоить:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	
	Введение		1	
1.	Общефизическая подготовка	В процессе занятия	19	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка		18	Сдача контрольных нормативов
3.	Техническая подготовка		6	Опрос, беседа

4.	Тактическая подготовка	6	Опрос, беседа
5.	Правила игры	2	Осуществление судейства учебно-тренировочной игры
	Итого:	68	

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	О К С Е Н Т Я Б Р Ъ			Однонаправленное	1	Т/Б при занятиях в секции волейбол Обучение верхней передаче мяча двумя руками в средней стойке	Спор тзал	
2				Однонаправленное	1	ОРУ. Обучение верхней передаче мяча двумя руками в средней стойке		
3				Контрольное	1	ОФП. Ознакомление с размещением игроков передней и задней линий при игре в три касания через игрока 3 зоны		Сдача контрольных нормативов
4				Контрольное	1	СФП. Обучение верхней передачи на месте в средней стойке		Сдача контрольных нормативов
5				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение нижней прямой подачи		
6				Целостно-игровое	1	ОРУ. Повторение простейшей тактики размещения игроков при подаче и в игре		
7				Однонаправленное	1	ОРУ. Обучение верхней передачи в низкой стойке		
8		О К Т Я			Комбинированное	1		ОРУ. Совершенствование

						е верхних передач в средней стойке		
9			Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование нижней прямой подачи			
10			Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика передач и подач			Опрос, беседа
11			Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхних и нижних передач в средней стойке с выпадом и шагом			
12			Однонаправленное	1	ОРУ. Обучение нижней боковой подачей			
13			Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних подач в средней и низкой стойках			
14			Комбинированное	1	ОРУ. Тактика подач и передач			Опрос, беседа
15			Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование передач на месте в разных стойках с различной траекторией и верхних передач с выпадом и шагом в разные стороны			
16			Однонаправленное	1	ОРУ. Совершенствование подач			
17			Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика приема и подстраховка при приеме подачи, тактика 1 и 2 передач			Опрос, беседа
18			Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхней передачи с поворотом на месте в выпаде и мяче			
19			Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних передач на точность			
20			Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование			

						е подач		
21				Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика подач, тактика 1 и 2 передач		Опрос, беседа
22				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхней прямой подаче		
23				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних прямых передач на месте с изменением траектории полета мяча		
24				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних передач на месте с выпадами и шагами и поворотами		
25				Однонаправленное	1	ОРУ. Ознакомление с нападающим ударом		
26				Комбинированное	1	ОРУ. Точность подач в зону 6, тактика 1 и 2 передач с разной высотой и траекторией		
27				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхним передачам в движении		
28				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение н/удару в прыжке с разбега в один шаг		
29				Однонаправленное	1	ОРУ. Совершенствование верхних подач		
30				Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика подач и передач		Опрос, беседа
31				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками снизу		
32				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних передач в движение		
33				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование		

						е н/удара с разбега в один шаг		
34				Комбинированное	1	ОРУ. Тактика подач и передач		
35				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение передачам в движении после быстрых перемещений		
36				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхней и нижней передач на месте		
37				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование прямого н/ удара в прыжке с разбега в один шаг		
38				Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика подач на точность в зону 5		Опрос, беседа
39				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхних передач на месте и в движении		
40				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование верхней прямой подаче		
41				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование н/удара с разбега в один шаг		
42				Целостно-игровое	1	ОРУ. Тактика 1 и 2 передач в зону 3		Опрос, беседа
43				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхней боковой подаче		
44				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение правому н/удару с 2-х шагового разбега		
45				Комбинированное	1	ОРУ. Совершенствование техники верхней передачи в движении в разных стойках		
46				Комбинированное	1	ОРУ. Обучение верхней передачи с		

						падением на бедро		
47				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е подачи на силу		
48				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е н/удара		
49				Целостно- игровое	1	ОРУ. Тактика сильной подачи, тактика приема 4, 1 и 2 передач		Опрос, беседа
50				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е верхних подач в движении		
51				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е передач с падением		
52				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е н/удара с разбега		
53				Комбини рованное	1	ОРУ. Тактика сильных подач, тактика 1и 2 передач, тактика н/удара		Опрос, беседа
54				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е верхних подач		
55				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е верхних передач на месте и в движении		
56				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е н/удара с разбегу при различном поправлении разбега		
57				Комбини рованное	1	ОРУ. Сильная подача на точность в зону 6, тактика 1 и 2 передач		
58				Целостно- игровое	1	Свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)		
59				Комбини	1	ОРУ.		

				рованное		Совершенствовани е верхних передач на месте с выпадом и шагом		
60				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е верхних передач на месте с выпадом и шагом		
61				Целостно- игровое	1	ОРУ. Тактика сильной подачи, прием подачи, тактика 1 передачи через зону 3, а от туда на края сетки		Опрос, беседа
62				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е верхних и нижних передач на месте и в движении		
63				Комбини рованное	1	ОРУ. Совершенствовани е н/удара с разбегу в один шаг		
64				Комбини рованное	1	ОРУ. Тактика 1 и 2 передач, с н/ударом		
65				Комбини рованное	1	ОРУ. Обучение приему мяча от сетки		
66				Комбини рованное	1	ОРУ. Обучение н/ удара через сетку с номера 2		
67				Контроль ное	1	ОФП. Совершенствовани е верхних передач в движении		Сдача контрольны х нормативов
68				Контроль ное	1	СФП. Совершенствовани е верхних передач в движении		Сдача контрольны х нормативов

Оценка выполнения основных двигательных действий

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

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

Список литературы:

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куныпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999. 10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998

