**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Богородицкий район

МОУ СШ № 26

« Рассмотрено» «Утверждено».

на заседании Директор МОУ СШ№ 26

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_/Протас В.М./

Протокол № 1 30.08.2022 г. Приказ № 97 от 30. 08.2022 г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию**

**(общеразвивающая)**

**«Волейбол»**

**Учитель физической культуры**

**Фролов Владимир Владимирович**

ВЫСШАЯ КВАЛИФАКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

Богородицк

2022 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Волейбол** – один из самых популярных видов спорта в мире. В эту игру можно играть в спортивном зале, на лесной поляне, на пляже и на асфальтированной площадке. В России это самый массовый вид спорта, это почти национальная, народная игра. Благотворное влияние волейбола на здоровье человека неоспоримо: развитие всех физических качеств, физиологических систем организма, моральных и волевых качеств, а самое главное - огромный эмоциональный потенциал.

Данная программа была разработана в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования(ПриказМинпросвещенияРоссии от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г., рег. № 64101) (далее - ФГОСООО)Программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 кл.» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях ,кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, примерной программы спортивной подготовки «Волейбол» Ю.Д. Железняк и программы по волейболу для ДЮСШ, в соответствии с Положением о рабочей программе МОУ СШ № 26, учебным планом школы.

Программа ориентирована на развитие мотивации личности к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, занятиям волейболом.

**Цель программы*:*** всестороннее развитие личности ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни, к нравственным и культурным ценностям человеческого общества.

**Задачи:**

1. Привлечь детей к занятиям физической культурой, спортом и волейболом в частности.

2. Дать знания, умения и навыки по технике и тактике игры в волейбол.

3. Способствовать формированию:

- представления о правилах и организации соревнований по волейболу;

- представления о гигиене спортсмена;

- физическому развитию учащегося;

- коллективизма и привычек ЗОЖ.

4.Подготовить команду из занимающихся для участия в соревнованиях по волейболу различного ранга.

**Особенности программы:**

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию технических приёмов в волейболе, а также тактическим действиям в нападении и защите. Более 70 процентов времени отводится на применение изученных приёмов в учебно – тренировочной игре.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год, на учащихся 3-9 классов, нагрузка составляет -34 часа. Порядок изучения тем в целом и отдельных предметов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения, причем практические занятия составляют большую часть программы. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

**Занятия проводятся в группе разного возраста 8 – 16 лет.** Состав 5-12 человек.

**Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу** и реализуются в следующих формах:

- пассивные: лекции, беседы, просмотр видеофильмов;

- активные: практические занятия в спортивном зале и на спортивной площадке, внутрисекционные и выездные соревнования.

**Мотивация программы:**

- положительное отношение, интерес к спортивным играм, занятиям физической культурой и волейболу в частности;

-гармоничное развитие физических и эмоциональных качеств;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

**Пояснительнаязаписка**

**Программа секции «Волейбол» Волейбол»**  разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа составлена на основе Примерной программы МО РФ «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов 2018 года, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич», пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол», «Просвещение», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,Положением о рабочей программе МОУ СШ № 26, учебным планом школы.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе и отсутствие 3 часа на уроках физической культуры, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию рабочей дополнительного образования программы по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования..

Программа секции « Волейбол.» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: пионербола и волейбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Предлагаемая программа «Волейбол» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы: количество часов и место проведения занятий;

- краткое содержание программы;

- тематическое планирование,;

- планируемые результаты реализации программы;

- материально-техническое обеспечение;

- список литературы;

- календарно – тематическое планирование.

В программе отражены основные*принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель и задачи программы**

Программа по спортивно - оздоровительному направлению « Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности** « Волейбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.** Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю всего 34 часа в год .Продолжительность программы соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут (1 учебный час). Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы проведения занятий**

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

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 двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

## Краткое содержание программы:

**1.Введение.**

**Теоретические занятия.**

Физическая культура и спорт в России. Волейбол в Тульской области.

История возникновения и развития пионербола и волейбола.

Показ видеофильма, презентации, демонстрация фотографий.

**2.Техника безопасности при проведении тренировочных занятий, учебно – тренировочных сборов, участии в соревнованиях.**

**Теоретические занятия.**

Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми и волейболом в частности. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушение правил безопасности, недисциплинированность участников.

**3.Гигиена. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи**.

**Теоретические занятия.**

Спортивная одежда и обувь для занятий в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиена мест занятий. Рациональный суточный режим. Рациональное питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

**4. Правила соревнований по пионерболу и волейболу. Организация и проведение соревнований.**

**Теоретические занятия.**

Правила организации и проведения соревнований. Рейтинг соревнований. Положение о соревнованиях.Судейство.

**Практические занятия.**  Практика судейства игры.

**5. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.**

**Теоретические занятия.**

Площадка для занятий пионерболом и волейболом. Волейбольный мяч. Сетка для занятий волейболом. Высота сетки. (правила игры в волейбол).

**6. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теоретические занятия.**

Значение общефизической подготовки для волейболиста. Специальная физическая подготовка при занятиях волейболом.

**Практические занятия.**

Упражнения для развития мышц шеи, рук, туловища, таза, ног.Упражнения для развития скорости двигательной реакции. Упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд, кувырок назад. Группировка при падении. Упражнения с предметами: набивными мячами, теннисными мячами, отягощениями, амортизаторами. Разновидности ходьбы и бега.

**7.Обучение технике пионербола и волейбола.**

**Теоретические занятия.**

Характеристика основных технических приёмов волейбола: стойки и перемещения, варианты приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, нападающий удар, блокирование.Значение технической подготовки для роста мастерства.

**Практические занятия.**

Освоение техники стойки волейболиста. Освоение техники перемещения по площадке. Обучение технике передачи и ловли мяча сверху и снизу двумя руками на месте Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. Обучение технике нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных способов перемещений.

Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике верхней прямой подачи. Верхние передачи после перемещения. Совершенствование техники приёма мяча снизу. Ознакомление с техникой блокирования. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники верхней передачи у сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Верхние передачи во встречных колоннах. Обучение технике приёма мяча отражённого сеткой. Обучение технике нижней боковой подачи. Освоение техники приёма мяча снизу в падении. Освоение техники отбивания мяча кулаком у сетки. Закрепление и совершенствование изученных технических приёмов.

**8.Обучение тактическим действиям.**

**Теоретические занятия.**

Понятие о тактике игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Практические занятия.**

Обучение индивидуальным тактическим действиям. Передачи из зоны в зону. Обучение групповым тактическим действиям. Освоение техники приёма подачи и второй передачи. Передачи из зоны «3» в зоны «2» и «4». Взаимодействие игроков зоны «1» и «5» с игроком зоны «6». Передача мяча через сетку на свободное место. Приём мяча отражённого сеткой. Отбивание мяча у сетки кулаком. Техника нападающего удара и освоение техники блокирования. Освоение техники прямой подачи снизу и техники прямой подачи сверху. Освоение командных тактических действий. Тактика защиты и нападения. Освоение тактики защиты «углом». Обязанности «либеро».

**9.Учебные и товарищеские игры.**

**Теоретические занятия.**

Виды учебно – тренировочных игр.

**Практические занятия.**

Учебно – тренировочные игры с заданиями (3 – 3, 5 – 5 и т.д.).товарищеские встречи и соревнования. Баскетбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры и эстафеты.

**Тематический план секции«Волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела темы занятия | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ИОТ № 46 | 1 | 1 | - |
|  | История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу | 1 | 1 | - |
|  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | 2 | 1 | 1 |
|  | Передача и ловля мяча двумя руками. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. | 1 | - | 1 |
|  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу).Учебная игра в пионербол. | 5 | 1 | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ИОТ № 46 История возникновения игры волейбол | 1 | 1 | - |
|  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. ЗОЖ. | 2 | 2 | - |
|  | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | 10 | 1 | 9 |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая подача снизу. Тактика верхней и нижней передачи мяча. | 5 | 1 | 4 |
|  | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. | 3 | - | 3 |
|  | Учебная игра с заданием. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | 3 | 1 | 2 |
|  | Итого: | 34 | 10 | 24 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты программы:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, используя средсва волейбола;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

•        формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений волейболиста, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Критерии и способы оценки качества реализации программы.** Основными показателями результативности программы являются активное участие обучающихся в соревнованиях школьного и муниципального уровня, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы.

Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения обучающимися материала. Контрольные испытания проводятся в форме выполнения изученных технических приёмов волейболаа также использования тактических действий и умения проводить судейство в соревновательной деятельности. Результаты, полученные каждым обучающимся учитываются, систематизируются в форме рейтинга и являются критерием при поощрении в конце ученого года.

**Материально-техническое обеспечение**

**Перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря спортивного зала.**

1. Площадка для волейбола 9 х 18 м.
2. Площадка для мини – баскетбола 9,20 х 18,20 м.
3. Баскетбольный щит с корзиной 2 шт.
4. Сетка волейбольная 1 шт.
5. Стойки волейбольные 2 шт.
6. Стенка гимнастическая 2 шт.
7. Мостик подкидной гимнастический 2 шт.
8. Мяч волейбольный 6 шт.
9. Мяч баскетбольный 5 шт.
10. Мяч для метания 150 г. 3 шт.
11. Мяч для большого тенниса 4 шт.
12. Мяч для метания малый набивной 7 шт. (самодельные)
13. Мяч набивной 2 кг. – 6 шт., 1 кг. – 6 шт.
14. Секундомер электронный 1шт.
15. Площадка волейбольная открытая.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Литература рекомендуется для педагога и детей**

1. Волейбол : поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП).

2. Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. Г.А.Колодницкий «Просвещение», М. 2011.

3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.

6. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.

7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.

8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2010.

10.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

11. Основы управления подготовки юных спортсменов. /под ред. М,Я. Набатниковой. – М., 1998.

12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М., «ФИС», 1983.

13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

14. Спортивная медицина : справочное издании. - М., 1999.

15. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.

18. «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов 2013 года, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич»,

**Литература для учащихся.**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.

3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.

6. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.

7. Физическая культура 5,6,7 классы. Учебник. Под редакцией М.Я. Виленского М. 2012.

« Рассмотрено» «Утверждено».

на заседании Директор МОУ СШ

педагогического совета № 26

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_/Протас В.М./ 30.08.2022 г. Приказ № 97 от 30. 08.2022 г.

**Календарно – тематическое планирование**

**Занятий секции « Волейбол».**

**МОУСОШ №26**

**Учитель физической культуры**

ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

**Фролов В.В.**

**2022 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Занятия** | **Содержание (тема занятия)** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях пионерболом.. ИОТ №46 |  |
| 2 | История возникновения игры в пионербол. Правила игры.. |  |
| 3 | Стойки и перемещения с исходными положениями.Организация и проведение соревнований по пионерболу. |  |
| 4 | Освоение техники передачи и ловли мяча сверху и снизу в парах. |  |
| 5 | Передача и ловля мяча двумя руками. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. |  |
| 6 | Освоение техники подачи одной рукой снизу. |  |
| 7 | Освоение техники подачи одной рукой сверху. |  |
| 8 | Учебная игра в пионербол с заданиями. |  |
| 9 | Учебная игра в пионербол с заданиями. |  |
| 10 | Тестирование сформированности уровня умения применять технику подачи мяча одной рукой сверху и снизу. Учебная игра в пионербол. |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ИОТ № 46 История возникновения игры волейбол. |  |
| 12 | Правила проведения соревнований по волейболу. |  |
| 13 | Организация и проведение соревнований по волейболу. ЗОЖ. |  |
| 14 | Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте. |  |
| 15 | Освоение техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |
| 16 | Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками. |  |
| 17 | Приём мяча снизу после перемещения вперёд. |  |
| 18 | Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками. |  |
| 19 | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. |  |
| 20 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах. |  |
| 21 | Освоение эстафеты с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) |  |
| 22 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. |  |
| 23 | Тестирование сформированности уровня умения применять технику верхней и нижней передачи мяча. |  |
| 24 | Обучение технике отбивания мяча кулаком через сетку. |  |
| 25 | Обучение технике прямой подачи снизу. |  |
| 26 | Освоение тактики верхней и нижней передачи мяча. |  |
| 27 | Закрепление техники прямой подачи снизу. |  |
| 28 | Тестирование сформированности уровня умения применять тактику верхней и нижней передачи мяча. Прямая подача снизу. |  |
| 29 | Основы техники владения мячом. Групповые упражнения в передаче мяча. |  |
| 30 | Комбинации из основных элементов техники передачи мяча. |  |
| 31 | Эстафеты с элементами волейбола. |  |
| 32 | Виды учебных игр с заданиями. |  |
| 33 | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 34 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 35 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |