

**Пояснительная записка**

**Программа разработана** на основе:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука волейбола» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классах.

Программа типовая, по уровню освоения – общекультурная, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная, направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной  игре в волейбол.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации  и   профессиональной  деятельности  в  области   пионербола.

**Педагогическая целесообразность** подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения.

Это аргументированное обоснование педагогических действий в рамках программы.

**Цели программы:**

-обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

-создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;

-проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ.

**Задачи программы:**

* научить учащихся приобретению знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
* укрепить здоровье учащихся, содействовать их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* развить у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
* воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

**Содержание программы**

ориентировано на:

* формирование и развитие творческих способностей учащихся
* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях спортом и физической культурой
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания
* выявление и поддержку талантливых учащихся, а также лиц проявивших выдающиеся способности
* профессиональную ориентацию
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса. Рассчитана программа на 136 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий**: занятия по данной программе проводятся в форме внеурочного занятия в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Особенности набора детей** – учащиеся 5 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий**:

* Индивидуальная
* Групповая
* Фронтальная
* Индивидуально-групповая
* В малых группах

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

   Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей.

**Календарно-тематическое планирование по пионерболу – 2 группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **дата** | **план** | **факт** |
| 1-2 | Инструктаж по технике безопасности. Правил игры в пионербол. | 2 |  |  |  |
| 3-6 | Перемещение по площадке. Игра «Гонка мячей» | 4 |  |  |  |
| 7-8 | Перемещение по площадке. Бег на 5м, 10м. | 2 |  |  |  |
| 9-11 | Броски мяча из-за головы двумя руками. Бег на 5м, 10м. | 3 |  |  |  |
| 11-14 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. | 4 |  |  |  |
| 15-16 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. | 2 |  |  |  |
| 17 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» | 1 |  |  |  |
| 18-19 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | 2 |  |  |  |
| 20-21 | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» | 2 |  |  |  |
| 22-23 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |  |  |  |
| 24-25 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» | 2 |  |  |  |
| 26-27 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись» | 2 |  |  |  |
| 28-29 | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 30-32 | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом | 3 |  |  |  |
| 33 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 34 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 35-36 | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 36-37 | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 38-39 | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 40-41 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  |  |
| 42-43 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 44-45 | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам | 2 |  |  |  |
| 46-47 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 2 |  |  |  |
| 48-49 | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. | 2 |  |  |  |
| 50-51 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  |  |  |
| 51-52 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | 2 |  |  |  |
| 53-54 | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 55-56 | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 57-58 | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам | 2 |  |  |  |
| 59-60 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |  |
| 61-62 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | 2 |  |  |  |
| 63-64 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |  |
| 65-66 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |  |
| 67-68 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |  |
| 69-70 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |  |
| 71-72 | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 73-74 | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 75-76 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 77-78 | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 79-80 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | 2 |  |  |  |
| 80-81 | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 82-83 | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 84-85 | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 86-87 | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. | 2 |  |  |  |
| 88-89 | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | 2 |  |  |  |
| 90-91 | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. | 2 |  |  |  |
| 92-93 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  |  |
| 94-95 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | 2 |  |  |  |
| 96-97 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей | 2 |  |  |  |
| 98-99 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра. | 2 |  |  |  |
| 100-101 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения. | 2 |  |  |  |
| 102-103 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  |  |
| 104-105 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | 2 |  |  |  |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  |  |
| 106-107 | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. | 2 |  |  |  |
| 108-109 | Формирование навыков командных действий. Игра. | 2 |  |  |  |
| 110-111 | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра | 2 |  |  |  |
| 112-113 | Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий. | 2 |  |  |  |
| 114-115 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. | 2 |  |  |  |
| 116-117 | Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 118-119 | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 120-121 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 122-123 | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 124-125 | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. | 2 |  |  |  |
| 126-127 | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 128-129 | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. | 2 |  |  |  |
| 130-131 | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | 2 |  |  |  |
| 132-133 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  |  |
| 134-135 | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  |  |  |
| 136 | Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. | 1 |  |  |  |
|  | ВСЕГО: | 136 |  |  |  |

Процесс подготовки юных волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

**Физическая подготовка:**

- укрепление здоровья;

- увеличение объема двигательных навыков;

- развитие основных двигательных качеств;

- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;

- развитие специальных качеств и способностей, обусловливающих успешность игровых навыков;

- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

**Техническая подготовка:**

- овладение структурными звеньями приема;

- сочетание звеньев приема;

- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;

- прочное овладение основой приема;

- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;

- обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;

- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

**Тактическая подготовка:**

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;

- сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;

- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;

- изучение групповых тактических действий в нападении и защите;

- изучение командных тактических действий внападений и защите;

- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

**Интегральная подготовка:**

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;

- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;

- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;

- система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

**Психологическая подготовка:**

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);

- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

**Теоретическая подготовка:**

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;

- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

**Планируемые результаты освоения программы**

***Дети научатся:***

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;

-владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);

-самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;

- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

***Получат возможности узнать:***

-об истории развития подвижных игр и игры волейбол;

-о способах и особенностях движение и передвижений человека;

-о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;

-о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

-о правилах использования закаливающих процедур;

-о профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

***1. Личностные УУД (дети научатся):***

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

***2. Регулятивные УУД (дети научатся):***

-излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;

-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

***3. Познавательные УУД (дети освоят):***

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол ;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол ;

***4. Коммуникативные УУД (дети научатся):***

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Способы определения результативности**

- педагогическое наблюдение;

- результативность участия в соревновании.

**Виды контроля:**

- тестирование.

**Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 1 штука

2.. Гимнастическая стенка

3. Скакалки 20 штук

4. Гимнастические маты 4 штуки

5. Мячи волейбольные 20 штук

6. Мячи набивные (масса 1кг) 10 штук

**Литература:**

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.

- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006.

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

**Приложение 1**

**Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты**

**в занятиях пионерболом**

В учебно-тренировочном процессе по пионерболу подвижные игры, соревновательно- игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

**Игры на закрепление и совершенствование**

**технических приёмов и тактических действий**

**Игры с перемещениями игроков**

* **«Спиной к финишу».**Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
* **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
* **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

**Игры с передачами мяча**

* **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
* **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.
* **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
* **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
* **«Передачи в движении».**Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
* **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
* **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
* **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

*Варианты*

* Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
* Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
* Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
* **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. **Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11.Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12.**Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

**Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. **«Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

* **«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.
* **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.
* **«Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

**Игры с передачами мяча через сетку**

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

* **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Вариант.** После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной

колонны.

Игры с подачами мяча

* **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.
* **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.
* **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

* Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
* При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
* За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
* При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
* После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
* Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

**Игры с атакующим ударом**

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

**Игры с блокированием атакующих ударов**

* **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
* **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Приложение 2.**

**Словарь терминов и определений**

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** — свободный защитник.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

**Лицевая** линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

**Отдел образования администрации муниципального района**

**«Хвастовичский район»**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**МКОУ «Хвастовичская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено Утверждаю

На заседании педагогического Совета Директор школы

Пр.№ 85 от 30.08.2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Мосин

Пр.№ 57-1 от 01.09.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
секции

«АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»

2 группа

по физкультурно – спортивному направлению

**«Пионербол»**

для обучающихся 10-11 лет

Срок реализации – 1 год

**Руководитель секции:**

Шиндяпина Марина Григорьевна

**С.Хвастовичи 2022 г**