

н.п.КорзуновоПеченгского района Мурманской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Ю.А. Гагарина»
(полное наименование образовательного учреждения)

«Рассмотрено»

на заседании МС

Председатель МС

Протокол № 7 от 24.05.2023 г

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

«Утверждаю»

Директор

Приказ № 151 от 24.05.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11—17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Костенко В.А.,
учитель физической культуры.

Год составления - 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Нормативная база

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области, министерства культуры Мурманской области, министерства спорта Мурманской области от 25.07.2022 г. №№ 1248/202/453 «Об утверждении Плана мероприятий, I этап (2022 – 2024 годы), и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Мурманской области».
- Уставом МБОУ СОШ № 7, локальными актами.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.

Новизна. Предлагаемая программа дает возможность обучающимся познакомиться с техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучающиеся получают расширенное представление об игре в волейбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в волейбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у обучающихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у

большинства обучающихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в волейбол. Волейбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у подростков чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива обучающихся.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально подходит для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях волейболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизическую подготовку, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет обучающимся научиться работать в команде.

Адресат программы.

Программа «Волейбол» адресована обучающимся в возрасте 11-17 лет при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

Срок и этапы реализации программы: 3 года

Количество часов: 68 часов по каждому году обучения

Количество часов в неделю: 2 часа

Формы реализации программы: форма обучения – очная.

Формы обучения и виды занятий:

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории волейбола, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На занятиях по волейболу изучается и совершенствуется техника упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируясь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех обучающихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Общий объем реализации программы: 176 часов

В целях успешного выполнения программы занятия проводятся сдвоено: 2 академических часа (по 45 минут) с переменной 10 минут между ними.

Количество обучающихся: 15 человек

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в волейбол в доступной форме, без спортивного совершенствования. Формирование разносторонней физически развитой личности, выработка потребности в бережном отношении к своему здоровью, овладение знаниями и умениями, необходимыми для формирования основ здорового образа жизни; овладение навыками спортивной деятельности, развитие мышления, воспитание чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим обучающихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные

Учебно-интеллектуальные:

обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

обучающиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные

обучающиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные

обучающиеся *научатся*:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

обучающиеся *получат возможность научиться*:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения игры волейбол;
- обучающиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- обучающиеся познакомятся с правилами игры в волейбол,
- обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом.

обучающиеся *получат возможность научиться*:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в волейбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в волейбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и приёма мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить соревнования.

Предметные результаты освоения программы курса

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов:

- Участие в соревнованиях различного уровня по волейболу – *промежуточная аттестация (декабрь)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – *итоговая аттестация (апрель-май)*

Механизм оценки результатов работы по программе

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма проведения занятий
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. волейбольный	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования.

				мяч – 8 шт.	
--	--	--	--	-------------	--

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		всего	всего теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	фронтальный
2	Правила игры.	4	2	2	Индивидуально-групповой
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	12	Индивидуально-групповой
4	Техническая подготовка	15	-	15	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	15	-	15	Индивидуально-групповой
6	Инструкторская и судейская практика.	9	6	3	Индивидуально-групповой
7	Организация и участие в соревнованиях.	8	4	4	Индивидуально-групповой
8	Контрольные испытания	4	-	4	Индивидуально-групповой
Всего:		68	13	55	

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		всего	всего теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	фронтальный
2	Правила игры.	4	2	2	Индивидуально-групповой
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	12	Индивидуально-групповой
4	Техническая подготовка	15	-	15	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	15	-	15	Индивидуально-

					групповой
6	Инструкторская и судейская практика.	9	6	3	Индивидуально-групповой
7	Организация и участие в соревнованиях.	8	4	4	Индивидуально-групповой
8	Контрольные испытания	4	-	4	Индивидуально-групповой
Всего:		68	13	55	

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		всего	всего теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	фронтальный
2	Правила игры.	4	2	2	Индивидуально-групповой
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	12	Индивидуально-групповой
4	Техническая подготовка	15	-	15	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	15	-	15	Индивидуально-групповой
6	Инструкторская и судейская практика.	9	6	3	Индивидуально-групповой
7	Организация и участие в соревнованиях.	8	4	4	Индивидуально-групповой
8	Контрольные испытания	4	-	4	Индивидуально-групповой
Всего:		68	13	55	

Контрольные испытания

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	8-10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-5	8-10
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165-180	155-175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	9-11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней	7-10	6-8

	передачей (кол-во раз)		
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,3
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,8-8,4	9,4-8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170-185	160-180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000-1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7-9	10-12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12-17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тестовые испытания	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	5-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме	По результатам	По результатам

	нападающих ударов	выполнения	выполнения
--	-------------------	------------	------------

Содержание программы

1-й год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Соревнования.

Тема 8 Контрольные испытания

Выполнение контрольных упражнений

Содержание программы

2-й год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

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

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

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

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

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры.

Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки.

Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке.

Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств.

Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты.

Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты.

Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Контрольные испытания

Выполнение контрольных упражнений

Содержание программы

3-й год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

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

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи

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

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

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

Тема 4 Техника игры

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

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

Тема 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

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

Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

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

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка.

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

Тема 8 Контрольные испытания

Выполнение контрольных упражнений

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации данной программы в ДДТ имеется и может быть использовано:

1. Спортивных зал.
2. Волейбольные сетки.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи.
5. Набивные мячи.
6. Сетка для переноса мячей.
7. Баскетбольные и футбольные мячи.
8. Шведские стенки.
9. гимнастическое оборудование.
8. Спортивная форма и обувь.
9. Силовые тренажёры.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы используются:

- **формы** организации тренировок: групповые, индивидуальные, фронтальные;
- **методы** обучения: словесные, наглядные, практические;
- **методики** дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений:

повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями и методическими рекомендациями, комплексами упражнений для общей физической подготовки и специальной физической подготовки, конспектами для проведения теоретических занятий, видеоматериалами.

Список используемой литературы

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: Москва: Физкультура, образование и наука, 2000 г. - 368 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000 г. - 188 с.
3. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов, 2000 г.
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000 г. - 111 с.
5. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист. - Москва: ФиС, 1979.
6. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - Москва: Просвещение, 1999.
7. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 1998.
8. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - Москва: Советский спорт, 2002. Беляев А.В.
9. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- Москва: Физкультура и спорт, 2005.
10. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - Москва: Советский спорт, 2002.
11. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей. - Москва: Просвещение, 1989.
12. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
13. Официальные волейбольные правила 2013-2016 гг.
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
15. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
2. Всероссийская Федерация Волейбола: www.volley.ru
3. Международная федерация волейбола ru.wikipedia.org > wiki >

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Волейбол | Беляев А. А., Железняк Юрий Дмитриевич «Дивизион» - 2009
2. «Щедрость игрока» Мондзoleвский Г. Г.
3. «Юный волейболист» Ю. Клещев, А. Фурманов
4. «Так побеждать!» Эйнгорн А., Мацудайра Я.
5. Пляжный волейбол. Руководство. Стефан Хемберг, Атанасиос Папагеоргиу «Терра-Спорт» -2004

Приложения

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов
		всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Правила игры.	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка	6
5	Тактическая подготовка	14
6	Инструкторская и судейская практика.	5
7	Организация и участие в соревнованиях.	4
8	Контрольные испытания	4
Всего:		40

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов
		всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Правила игры.	4
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12
4	Техническая подготовка	15
5	Тактическая подготовка	15
6	Инструкторская и судейская практика.	9
7	Организация и участие в соревнованиях.	8
8	Контрольные испытания	4
Всего:		68

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов
		всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Правила игры.	4
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12
4	Техническая подготовка	15
5	Тактическая подготовка	15
6	Инструкторская и судейская практика.	9
7	Организация и участие в соревнованиях.	8
8	Контрольные испытания	4
Всего:		68

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

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

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

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м).

От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, 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

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

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.