Комитет образования администрации муниципального района
«Кыринский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Кыринского района»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от 22 марта 2021 г

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ Кыринского
района»
_____ А.В. Егоров

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся:15 – 18 лет

Срок реализации 3 года

Составитель: тренер – преподаватель
Першиков С.А.

«СОГЛАСОВАНО»
Методист МБУ ДО
«ДЮСШ»
_____Климова В.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами

Данная программа исправлена и дополнена:_____
(дата)

Программа рассмотрена на педагогическом совете МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Кыринского района».
Протокол № ____ от «____» _____20 г.

Выписка из решения:

Принять дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу *«Волейбол»* за основу организации образовательно-воспитательной деятельности учащихся тренера-преподавателя Першикова С.А.

Оглавление

Раздел № 1«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....4
Пояснительная записка 4
Направленность (профиль) программы 5
Актуальность программы 5
Отличительные особенности программы 6
Адресат программы 7
Срок освоения программы 7
Объём программы.....7
Режим занятий 7
Формы обучения 7
Виды занятий 7
Цель и задачи программы 8
Учебный план 9
Содержание 10
Планируемые результаты.....24

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 26
Календарный учебный график 26
Условия реализации программы 30
Формы аттестации 33
Оценочные материалы 34
Методические материалы 34
Список литературы 38
Приложение 1 .....*35*
Приложение 2 .....*37*

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся . Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: ***углубленный*** – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу

жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности:

Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в волейбол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка. Программа имеет спортивно-физкультурное направление, выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм. Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности учеников 15-18 лет. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у обучающихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня

физической подготовки личности, и физических качеств занимающихся.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 15 до 18лет. В секцию принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- 6 часов в неделю; 3раза в неделю по 2ч
- 1 учебный год – 216 часов; 2 учебный год – 216 часов; 3 учебный год – 216 часов.

Место занятий: спортивная школа Кыринского района – спортивный зал.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Условия реализации программы: обучение платное, финансирование за счет сертификата ПФ.

Виды занятий – теоретические, практические и комбинированные, а так же выступление на соревнованиях.

Цель программы: формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности, углублённое изучении спортивной игры волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоить учащимися знаний для занятий волейболом.

- Овладеть умениями и навыками игры в волейбол.

- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

- Развить силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

- Воспитание интереса к волейболу.

Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
Форма аттестации			**Опрос, наблюдение, тестирование**	
II	**Общая физическая подготовка**	**50**	**3**	**47**
1.	Гимнастические упражнения	20	1	19
2.	Лёгкоатлетические упражнения	20	1	19
3.	Подвижные игры	10	1	9
Форма аттестации			зачет	
III	**Техническая подготовка**	**80**	**9**	**71**
1.	Техника передвижения и стоек	10	1	9
2.	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	18
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18
4.	Нижняя прямая подача	20	2	18
5.	Нападающие удары	10	2	8
Форма аттестации			зачет	
IV	**Тактическая подготовка**	**72**	**8**	**64**
1.	Индивидуальные действия	18	2	16
2.	Групповые действия	18	2	16
3.	Командные действия	18	2	16
4.	Тактика защиты	18	2	16
Форма аттестации			зачет	
V	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**
	Итоговое занятие	1	1	-
Форма аттестации			**зачет**	
	Итого часов:	В течение года		
		216	**29**	**187**

Краткое содержание программы первого года обучения

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебный план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
	Форма аттестации	**Опрос, наблюдение, тестирование**		
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	**Специальная физическая подготовка**	**20**	**3**	**17**
	Форма аттестации	**зачет**		
IV	**Техническая подготовка**	**80**	**9**	**71**
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	18
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	20	2	18
5.	Нападающие удары	12	2	10
	Форма аттестации	**зачет**		
V	**Тактическая подготовка**	**72**	**8**	**64**
1.	Индивидуальные действия	20	2	18
2.	Групповые действия	20	2	18
3.	Командные действия	20	2	18
4.	Тактика защиты	12	2	10
	Форма аттестации	**зачет**		
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**
	Итоговое занятие	1	1	-
	Форма аттестации	**зачет**		
	Итого часов:	В течение года		
		216	**29**	**187**

Содержание программы

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с

низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения

подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебный 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	Практ.
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
Форма аттестации		**Опрос, наблюдение, тестирование**		

II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
Форма аттестации		**зачет**		
III	**Специальная физическая подготовка**	**20**	**3**	**17**
Форма аттестации		**зачет**		
IV	**Техническая подготовка**	**80**	**7**	**73**
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	20	1	19
2	Действия с мячом	20	2	18
3.	Техника защиты. Действия без мяча	20	2	18
4.	Подачи	20	2	18
Форма аттестации		**зачет**		
V	**Тактическая подготовка**	**72**	**8**	**64**
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	18	2	16
2.	Групповые действия	18	2	16
3.	Командные действия	18	2	16
4.	Тактика защиты	18	2	16
Форма аттестации		**зачет**		
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**
	Итоговое занятие	1	1	-
Форма аттестации		**зачет**		
	Итого часов:	В течение года		
		216	**29**	**187**

Содержание программы

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения

соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч

среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по

направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. *Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и

стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 года обучения.

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**6**	**Вводное занятие** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	Сентябрь -октябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**50**	**Общая физическая подготовка** Гимнастические упражнения Лёгкоатлетические упражнения Подвижные игры	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП
	Ноябрь-декабрь-январь-февраль	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**80**	**Техническая подготовка** Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП

	март-апрель-май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**72**	**Тактическая подготовка** Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	групповая	**8**	**Контрольные испытания и соревнования** Итоговое занятие	Спортивный зал	КН по ТП

Календарный учебный график 2 года обучения.

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**6**	Вводное занятие Классификация упражнений Виды соревнований	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	Сентябрь-октябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**30**	**Общая физическая подготовка** Гимнастические упражнения Лёгкоатлетические упражнения Подвижные игры	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП
	октябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**20**	**Специальная физическая подготовка**		учебно-тренировочная игра КН по ТП
	Ноябрь-декабрь-январь-февраль	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**80**	**Техническая подготовка** Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая, боковая подачи Нападающие удары	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП
	март-апрель-май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**72**	**Тактическая подготовка** Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	групповая	**8**	**Контрольные испытания и соревнования** Итоговое занятие	Спортивный зал	КН по ТП

Календарный учебный график 3 года обучения.

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**6**	**Основы знаний** Вводное занятие Классификация упражнений Виды соревнований	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	Сентябрь -октябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**30**	**Общая физическая подготовка** Гимнастические упражнения Лёгкоатлетические упражнения Подвижные игры	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП
	октябрь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**20**	**Специальная физическая подготовка**		учебно-тренировочная игра КН по ТП
	Ноябрь-декабрь-январь-февраль	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**80**	**Техническая подготовка** Техника нападения. Техника передвижения и стоек Действия с мячом Техника защиты. Действия без мяча	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра КН по ТП
	март-апрель-май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	комбинированная	**72**	**Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	май	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	18:00-20:00	групповая	**8**	**Контрольные испытания и соревнования** Итоговое занятие	Спортивный зал	КН по ТП

Материально-технические условия:

Для эффективности реализации программы занятий необходимо:

материальное обеспечение:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 4шт.
2. гимнастические скамейки-8шт.
3. гимнастические маты-6шт.
4. скакалки- 15 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
6. мячи волейбольные – 20 шт.
7. гантели 2кг -10шт

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

• выполнять технические приемы;

• играть в волейбол по основным правилам;

• контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• понимать задачи, поставленные педагогом;

• знать технологическую последовательность выполнения работы;

• правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

• научиться проявлять творческие способности;

• развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

• учиться работать в коллективе;

• проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится тренером с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Кадровое обеспечение программы

Для успешной реализации программы с учащимися занимается тренер-преподаватель, имеющий педагогическое образование и профессиональную переподготовку.

Оценочные материалы

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Список литературы для педагога:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2016.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2016.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы поволейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2014.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2016.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

Интернет ресурсы

1. Урок теории по волейболу. [электронный ресурс] URL: https://urok.1sept.ru/articles/314810 (дата обращения 28.08.2020г.)
2. Волейбол: описание, история возникновения, правила. [электронный ресурс] URL: http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/ (дата обращения 28.08.2020г.)

Список литературы для детей

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград:Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2017

Приложение №1

Результативность освоения образовательной программыВыполнение контрольных нормативов

1 Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольныеупражнения	Возраст			
		14-16 лет		16-18 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокойперекладине из виса, раз	7	-	9	-

	Подтягивание на низкой перекладинеиз виса лежа	-	12	-	13

Приложение №2

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7