

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой
ОБЩЕОБРАЗОВАТ подпись:
ЕЛЬНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
"ГИМНАЗИЯ № 89" ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНСКОГО "ГИМНАЗИЯ № 89"
РАЙОНА Г. ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
САРАТОВА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26
16:22:10 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 11-15 лет

Автор-составитель программы:
Ягудин Менир Зофьярович,
тренер-преподаватель

г. Саратов - 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление 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 Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии №89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Волейбол – спортивная игра сочетает в себе элементы различных видов спорта и характеризуется разнообразием стилей игры. Волейбол требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение

длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли.

Волейбол позволяет развивать у обучающихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые качества, координация движений, ориентация в пространстве, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Занятия волейболом формируют различные двигательные навыки, укрепляют здоровье обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы заключается в том, что современные дети, ведущие малоподвижный образ жизни, будут вовлечены в различные спортивные объединения. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается.

Педагогическая целесообразность программы:

Волейбол позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Рабочая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

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

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ **Новизна и оригинальность** программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не встречались с этой игрой, а также уделяет большое внимание привитию навыков здорового образа жизни и воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в том, что современные дети, ведущие малоподвижный образ жизни, будут вовлечены в различные спортивные объединения. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы является то, что в ней отражены основные принципы спортивной

подготовки юных спортсменов:

принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах;

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

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 11-15 лет.

Возрастные особенности учащихся.

Подростковый возраст (11-15 лет) - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на 162 часа, из них 16 часов теории и 146 часов практики.

Режим занятий.

Занятия проходят в режиме: 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группе 12-15 человек.

1.2.Цель и задачи рабочей программы:

Цель - развитие двигательной активности учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейбола, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол;
- обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3.Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся **должен знать:**

- правила техники безопасности на занятии;
- историю Российского волейбола;
- лучших игроков области и России;
- простейшие правила игры;
- терминологию;
- азбуку волейболиста (основные технические приемы);

- правила проведения соревнований;
- нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- выполнять передачу, бросок мяча через сетку;
- передвигаться в защитной стойке;
- владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

- владение техникой;
- умение применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- умение самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- умение тактике групповых взаимодействий.

Метапредметные результаты:

- уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям обучения игры в волейбол и готов к самостоятельным занятиям;
- приветствовать приоритет закаливания и ведения здорового образа жизни

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
I	Основы знаний	5	4	1
1	Вводное занятие	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
II	Общая физическая подготовка	41	3	38
1	Гимнастические упражнения	13	1	12

2	Лёгкоатлетические упражнения	14	1	13
3.	Подвижные игры	14	1	13
III	Техническая подготовка	67	8	59
1	Техника передвижения и стоек	10	1	9
2	Техника приёма и передач мяча сверху	10	1	9
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	17	2	15
IV	Тактическая подготовка	40	4	36
1.	Индивидуальные действия	10	1	9
2.	Групповые действия	10	1	9
3.	Командные действия	10	1	9
4.	Тактика защиты	10	1	9
V	Контрольные испытания и соревнования	8	1	7
	Итоговое занятие	1	-	1
Итого часов:	В течение года	162	20	142

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

Правила поведения занимающихся в спортивном зале (Дисциплина)

Правила гигиены и режимы дня (Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной форме). Основные правила и понятия при игре в волейбол. Правила. Нарушения.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.1. Техника безопасности при игре. Краткий обзор развития волейбола.

Теория

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий
Требования безопасности по окончании занятий

История появления волейбола как игры. Волейбол как вид спорта. Лучшие игроки сборной России.

Практика

Выполнение правил техники безопасности: общих, перед началом занятий, во время и по окончании занятий.

2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

Теория

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Теория

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Врачебный контроль.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек

Практика

Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития силы.

Теория

Техника выполнения упражнений

Практика

Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

3.2. Упражнения для развития быстроты.

Теория

Техника бега.

Практика

Бег на месте. Бег по кругу. Бег по дистанции от 30м до 100м. Бег за лидером.

3.3. Упражнения для развития гибкости.

Практика

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

3.4. Упражнения для развития ловкости.

Практика

Разнонаправленные движения рук и ног.

Общефизические упражнения.

3.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика

Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Практика

Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

4.2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Практика

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с

одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5. Техническая подготовка.

5.1. Ведение мяча, остановки, прыжки, развороты.

Теория

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Практика

Передача мяча: на месте, в движении, с сопротивлением защитников.

Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку волейболиста.

5.2. Ловля мяча, подача мяча.

Теория

О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении.

6. Тактическая подготовка.

6.1. Умение действовать без мяча, выбор места с мячом, при второй передаче, подаче и нападающем ударе.

Теория

Разбор приемов.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.2. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Теория

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана. Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить

прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.3. Тактические действия в игре с сильным соперником.

Теория

Приемы игры и тактика при игре с сильным соперником. Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

7. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглого годичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Практика

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

8. Игровая подготовка.

Теория

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по волейболу.

Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.
- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.
- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

9. Контрольные и календарные игры.

Практика

Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

10. Инструкторская и судейская практика.

Теория

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол. Обязанности и права старшего судьи. Точное время окончания игры.

Практика

Судейство в товарищеских встречах и соревнованиях.

11. Контрольные испытания.

Теория

Тестирование по теоретическим знаниям.

Практика

Показательные игры. Сдача нормативов.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом в образовании)
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.)
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)
4. Товарищеские игры и соревнования.

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий:**
 - (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
 - (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по лыжной подготовке,

настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, контрольное тестирование по нормативам

- **ИТОГОВЫЙ** (по итогам освоения программы) сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Образовательная деятельность в объединениях «Волейбол» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей

разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольная площадка;
- Тренажерные зоны - 4;
- Волейбольные мячи - 20 штук;
- Волейбольная сетка - 1 штук;
- Набивные мячи-10 штук;
- Скакалки-20 штук;
- Стойки – 2 штук;
- Скамейки гимнастические - 4 штуки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Обручи;
- Гимнастические палки;
- Корзинка для мечей;
- Доска демонстрационная -1 штука.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по волейболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- правила игры в волейболе
- правила судейства в волейболе
- положение о соревнованиях по волейболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

Информационное обеспечение:

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее — специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

	Наименование темы	часы		
		Всего	теори я	Практи ка
1.	1. ОФ подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Т.б. на занятиях волейбола	2,5	0.5	2
2.	1. ОФ подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Т.б. на занятиях волейбола	2	0.5	2
3.	1. ОФ подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2,5	0.5	2
4.	1. ОФ подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	0.5	1.5
5.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	2,5	0.5	2
6.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	2	0.5	1.5
7.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	2,5	0.5	2
8.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	2	0.5	1.5
9.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	2,5	0.5	2

10.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	2		2
11.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2,5	0.5	2
12.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2		2
13.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи	2,5	0.5	2
14.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи	2		2
15.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	2,5	0.5	2
16.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	2		2
17.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2,5	0.5	2
18.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2		2
19.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность) 3. ОФ подготовка.	2,5	0.5	2
20.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на	2		2

	точность) 3.ОФ подготовка.			
21.	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Игра	2,5	1.5	1
22.	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Игра	2	1	1
23.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	2,5	0.5	2
24.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	2	0.5	1,5
25.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2,5	0.5	2
26.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2		2
27.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	2,5	0.5	2
28.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	2		2
29.	1. ОФ подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2,5	0.5	2
30.	1. ОФ подготовка.	2		2

	2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.			
31.	1. ОФ подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	2,5	0.5	2
32.	1. ОФ подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	2		2
33.	1. ОФ подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2,5	0.5	2
34.	1. ОФ подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		2
35.	1. ОФ подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	2,5	0.5	2
36.	1. ОФ подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	2		2
37.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2,5	0.5	2
38.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2		2
39.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2,5	0.5	2
40.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2		2
41.	1. ОФ подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	2	0.5	2
42.	1. ОФ подготовка.	2		2

	2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.			
43.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2,5	0.5	2
44.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2		2
45.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2,5	0.5	2
46.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2		2
47.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	2,5	0.5	2
48.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	2		2
49.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2,5	0.5	2
50.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2		2
51.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	2,5	0.5	2
52.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	2		2

53.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2,5	0.5	2
54.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2		2
55.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2,5	0.5	2
56.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2		2
57.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов. Игра	2,5	1	1,5
58.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.Игра	2	0.5	1.5
59.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	2,5	0.5	2
60.	1. Обучение верхней передаче мяча назад.	2		2

	<p>2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.</p> <p>4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.</p>			
61.	<p>1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.</p> <p>3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.</p>	2,5	0.5	2
62.	<p>1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.</p> <p>3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.</p>	2		2
63.	<p>1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.</p>	2,5	0.5	2
64.	<p>1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.</p> <p>4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении</p>	2	0.5	1.5
65.	<p>1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.</p> <p>4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении</p>	2,5		2,5
66.	<p>1. Обучение защитным действиям.</p> <p>2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.</p> <p>3. Совершенствование навыков нападающего удара.</p>	2	0.5	1.5
67.	<p>1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	2,5		2,5

	2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.			
68.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2	0.5	1.5
69.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.	2,5		2,5
70.	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	2	0.5	1.5
71.	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	2,5	0.5	2
72.	Сдача нормативов по ОФП	2		2

Результат по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Уметь играть по правилам;
14. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

15. Освоить технику нападающего удара;
16. Овладеть навыками судейства;
17. Уметь управлять своими эмоциями;
18. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
19. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
20. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
21. Овладеть техникой блокировки в защите;
22. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
23. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
24. Уметь принимать мяч от сетки;
25. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
26. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
27. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
28. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
29. Овладеть тактикой нападения;
30. Овладеть тактикой защиты;
31. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
32. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
33. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы и методы проверки результатов:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.:

«Просвещение», 1989 г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.