

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
_____ О.А.Коробицына
Приказ №119 от 31.08.2023 г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности*

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 13-15 лет
Срок реализации 1 год (3 года обучения)

Автор- составитель:

Рычков Дмитрий Александрович
учитель физической культуры

г. Тотьма
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Формы и способы проверки результативности	7 стр.
3	Учебный план	8 стр.
4	Учебно-тематический план	9 стр.
5	Календарный учебный график	17 стр.
6	Содержание программы:	
	- 1-го года обучения	18 стр.
	- 2-го года обучения	20 стр.
	- 3-го года обучения	23 стр.
7	Методическое обеспечение рабочей программы	27 стр.
8	Обеспечение программы методической продукцией	29 стр.
9	Материально-техническое обеспечение	30 стр.
10	Список литературы	31 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Новизна и оригинальность программы 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 баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим **модулям**:

1. Общие основы волейбола.
2. Общефизическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Игровая подготовка.
7. Контрольные и календарные игры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 13-15 лет.

Сроки реализации программы 3 года:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 34 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 10 человек,

2 года обучения - не менее 8 человек.

3 года обучения – не менее 8 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять 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;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

2. ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год по зачётной системе.

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.

Контрольные упражнения (минимальные требования для зачёта)

№ п\п	Контрольные упражнения	За 1 год обучения	За 2 год обучения (кол-во передач (п))	За 3 год обучения (кол-во передач (п))
1	Верхняя передача над собой (кол-во передач)	10	15	20
2	Нижняя передача перед собой (кол-во передач)	10	15	20
3	Верхняя передача в парах (кол-во передач)	10		
4	Верхняя передача в парах через сетку (кол-во передач)		15	20
5	Нижний приём мяча от наброса партнёром	Техника выполнения	На точность приземления мяча	На точность приземления мяча
6	Нижняя подача (кол-во правильных подач из 10)	5	7	8
7	Верхняя подача (кол-во правильных подач из 10)	5	7	8

3. Учебный план 1-3 года обучения

№ п/п	Модули	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	1		1	1		1	1		1
2	Общефизическая подготовка		3	3		2	2		2	2
3	Специальная подготовка		3	3		4	4		3	3
4	Техническая подготовка	1	16	17		17	17		17	17
5	Тактическая подготовка	0,4	0,6	1	1		1	1		1
6	Игровая подготовка	0,8	7,2	8		8	8		9	9
7	Контрольные и календарные игры		1	1		1	1		1	1
	Общее количество часов в год	3,2	30,8	34	2	32	34	2	32	34

4. Учебно-тематический план

1-й год обучения				
№п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические работы
Модуль I				
Общие основы волейбола. Техника безопасности. Правила игры.				
1.1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила разминки.	0,2	0,2	
1.2	Правила игры в волейбол.	0,8	0,8	
	Всего:	1	1	
Модуль II				
Общefизическая подготовка				
2.1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).	1		1
2.2	Беговые упражнения (ускорения 30-100 м, челночный бег 3x10м).	0,5		0,5
2.3	Прыжковые упражнения (через скакалку; после приседания на месте; через гимнастическую скамью и др).	0,5		0,5
2.4	Силовые упражнения (подтягивание; отжимание из у. лёжа; упр. на мышцы живота и др).	1		1
	Всего:	3		3
Модуль III				
Специальная физическая подготовка				
3.1	Упражнения для развития прыгучести	1		1
3.2	Упражнения для развития координации движений	0,2		0,2
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	0,5		0,5
3.4	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1
3.5	Эстафеты с элементами волейбола	0,3		0,3

		3		3
Модуль IV				
Техническая подготовка				
4.1	Техника выполнения нижнего приема	4,2	0,2	4
4.2	Техника выполнения верхнего приема	4,2	0,2	4
4.3	Техника выполнения нижней прямой подачи	4,3	0,3	4
4.4	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	4,3	0,3	4
	Всего:	17	1	16
Модуль V				
Тактическая подготовка				
5.1	Обучение индивидуальным действиям.	0,5	0,2	0,3
5.2	Обучение групповым взаимодействиям.	0,5	0,2	0,3
	Всего:	1	0,4	0,6
Модуль VI				
Игровая подготовка				
6.1	Основы взаимодействия игроков во время игры.	4	0,2	3,8
6.2	Использование нижней прямой подачи, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.	2	0,2	1,8
6.3	Техника игры в нападении.	1	0,2	0,8
6.4	Техника игры в защите.	1	0,2	0,8
	Всего:	8	0,8	7,2
Модуль VII				
Контрольные и календарные игры				
7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	1		1
	Всего:	1		1
ИТОГО за учебный год:		34	3,2	30,8

2-й год обучения

№п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические работы
Модуль I				
Общие основы волейбола. Техника безопасности. Правила игры.				
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	1	1	
1.2	Становление волейбола как вида спорта. Правила игры и методика судейства соревнований.	1	1	
1.3	Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	1	1	
1.4	Основы техники игры и техническая подготовка.	1,5	1,5	
1.5	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1,5	1,5	
	Всего:	6	6	
Модуль II				
Общесфизическая подготовка				
2.1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).	7		7
2.2	Беговые упражнения (кросс 1-2 км, ускорения 30-100 м, челночный бег 3x10м).	2,5	0,5	2
2.3	Прыжковые упражнения (через скакалку; после приседания на месте; через гимнастическую скамью и др).	3,5	0,5	3
2.4	Силовые упражнения (подтягивание; отжимание из у. лёжа; упр. на мышцы живота и др).	3,5	0,5	3
2.5	Эстафеты с использованием ускорений, поворотами, прыжками и др.	2,5	0,5	2
2.6	Акробатические упражнения	1		1
	Всего:	20	2	18
Модуль III				
Специальная физическая подготовка				

3.1	Упражнения для развития прыгучести.	2		2
3.2	Упражнения для развития координации движений.	2		2
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости.	2		2
3.4	Упражнения силовой подготовки.	2		2
3.5	Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	2		2
3.6	Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.	5	1	4
3.7	Комплекс упражнений для развития быстроты ответных действий.	5	1	4
	Всего:	20	2	18
Модуль IV				
Техническая подготовка				
4.1	Техника выполнения нижнего приема	7	1	6
4.2	Техника выполнения верхнего приема	7	1	6
4.3	Техника выполнения нижней прямой подачи	4		4
4.4	Техника выполнения верхней прямой подачи	6	1	5
4.5	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	6	1	5
	Всего:	30	4	26
Модуль V				
Тактическая подготовка				
5.1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.		3	12
5.2	Обучение групповым взаимодействиям.		3	9
	Всего:	27	6	21
Модуль VI				
Игровая подготовка				
6.1	Правила безопасного ведения двусторонней игры. Основы взаимодействия игроков во время игры.	2	2	
6.2	Понятие: развитие игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра.	1	1	

6.3	Использование нижней и верхней прямой подачи, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.	4	1	3
6.4	Тактические действия в нападении.	12	1	11
6.5	Тактические действия в защите.	12	1	11
	Всего:	31	6	25
Модуль VII				
Контрольные и календарные игры				
7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	2		2
7.2	Участие в первенстве школы по волейболу.	2		2
7.3	Товарищеские игры с командами соседних школ.	4		4
7.4	Итоговые контрольные игры.	2		2
	Всего:	10		10
ИТОГО за учебный год:		144	26	118

3-й год обучения

№п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические работы
Модуль I				
Общие основы волейбола. Техника безопасности. Правила игры.				
1.1	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.	1	1	
1.2	Правила пляжного волейбола.	1	1	
1.3	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	
1.4	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.	1	1	
	Всего:	4	4	
Модуль II				
Общесфизическая подготовка				
2.1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).	6		6
2.2	Беговые упражнения (кросс 1-2 км, ускорения 30-100 м, челночный бег 3x10м).	2		2
2.3	Прыжковые упражнения (через скакалку; после приседания на месте; через гимнастическую скамью и др).	2		2
2.4	Силовые упражнения (подтягивание; отжимание из у. лёжа; упр. на мышцы живота и др).	2		2
2.5	Эстафеты с использованием ускорений, поворотами, прыжками, с мячами и др.	2		2
2.6	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2
2.7	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2
	Всего:	18		18
Модуль III				
Специальная физическая подготовка				
3.1	Упражнения для развития прыгучести.	5,5	0,5	5
3.2	Упражнения для развития координации движений.	4,5	0,5	4

3.3	Упражнения для развития специальной выносливости.	4,5	0,5	4
3.4	Упражнения для развития силовых качеств, укрепления кисти и пальцев рук.	5,5	0,5	5
	Всего:	20	2	18
Модуль IV				
Техническая подготовка				
4.1	Техника выполнения нижнего приема.	7	1	6
4.2	Техника выполнения верхнего приема.	7	1	6
4.3	Техника выполнения верхней прямой подачи.	5		5
4.4	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	6	1	5
4.5	Техника нападения и защиты.	7	1	6
	Всего:	32	4	28
Модуль V				
Тактическая подготовка				
5.1	Тактика нападения.	15	3	12
5.2	Тактика защиты.	13	3	10
	Всего:	28	6	22
Модуль VI				
Игровая подготовка				
6.1	Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	21,5	1,5	20
6.2	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	10,5	1,5	9
	Всего:	32	3	29
Модуль VII				
Контрольные и календарные игры				
7.1	Участие в первенстве школы по волейболу.	2		2
7.2	Товарищеские игры с командами соседних школ.	4		4
7.3	Участие в районных соревнованиях по волейболу	4		4
	Всего:	10		10

ИТОГО за учебный год:	144	19	125
-----------------------	-----	----	-----

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 1 ч.

Общие основы волейбола

- Сведения о характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка – 3 ч. (развитие двигательных качеств)

- ОРУ (общеразвивающие упражнения);
- Беговые упражнения;
- Прыжковые упражнения;
- Силовые упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 3 ч.

- Подвижные игры с элементами волейбола;
- Эстафеты с элементами волейбола;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;

4. Техническая подготовка -17 ч.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 1 ч.

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

6. Игровая подготовка – 8 ч.

Обучение технике передачи в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике подачи в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного

ведения двусторонней игры. Использование нижней прямой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

7. **Контрольные и календарные игры - 1 ч.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Теоретические сведения – 1 ч.**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
- Правила игры и методика судейства соревнований.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. **Общефизическая подготовка – 2 ч. (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры.
- ОРУ.
- Бег.
- Прыжки.

3. **Специальная физическая подготовка – 4 ч.**

- упражнения для развития прыгучести;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4. **Техническая подготовка - 17 ч.**

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполне-

нии приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. Тактическая подготовка – 27 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка – 27 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

7.Контрольные и календарные игры – 10 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх между школами;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 4 часа

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;

- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. **Общезначительная подготовка** – 18 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. **Специальная подготовка** – 20 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. **Техническая подготовка** – 28 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;

- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6. Игровая подготовка – 28 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх между школами;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

6. Методическое обеспечение рабочей программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование	

6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая	Практические занятия, словесный, объяснение, беседа	Защитное снаряжение, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Соревнование.	

8.Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

▪ *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

▪ *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

▪ *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

▪ *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 штуки
- гимнастическая стенка – 3 пролета

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ПЕДАГОГА:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

18. Клещёв Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.