

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
управление образования администрации г.Ачинска
МБОУ "Школа №12" г.Ачинск"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Ошева Е.А.

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа

№12"

 Шадрина М.Н.

Приказ №140-д

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

«Играем в волейбол»

Ачинск 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе авторской программы А.В. Долинской и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса подвижных игр. Технические приемы, тактические действия и собственно сами игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов за год – 72.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. **Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. **Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. **Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;

- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование

физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейбол
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

**Учебно-тематический план группы 1-3 года обучения
2 часа в неделю (72 часа за год)**

№	Наименование темы	1 год	2 год	3 год
1	Физическая культура и спорт в России	2	1	1
2	История развития волейбола	2	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	4	2	2
4	Гигиена волейболиста	2	2	2
5	Техническая подготовка			
	перемещения	2	2	2
	стойки	2	2	2
	подачи	5	5	5
	передачи	5	5	5
	нападающие удары	5	6	6
	Техника защиты:			
	перемещения	4	4	4
	прием мяча	6	6	6
	блок	6	8	8
6.	Изучение тактики игры в волейбол:			
	Тактика нападения:			
	индивидуальные действия	5	5	5
	групповые действия	5	5	5
	командные действия	5	5	5
	Тактику защиты:			
	индивидуальные действия	4	5	5
	групповые действия	5	5	5
	командные действия	4	4	4
7	Правила игры в волейбол	2	2	2
8	Общая физическая подготовка.	4	4	4
9	Специальная физическая подготовка	8	8	6
10	Контрольные испытания	2	2	2
11	Контрольные игры, судейская практика	1	1	1
12	Соревнования	4	6	8
	Итого:	72	72	72

Содержание программы первого года обучения:

1. **Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. **История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. **Влияние физических упражнений на организм человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. **Гигиена волейболиста.** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. **Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематический план на 1 год обучения

№	Дата	Содержание	Кол-во часов
1.		Инструктаж по ТБ, п/и с мячом	1ч
2.		Перемещения в стойке, развитие быстроты	1ч
3.		Техника передачи мяча сверху	1ч
4.		Передача мяча сверху после перемещения	1ч
5.		Передача мяча в парах	1ч
6.		Прыжковая серия	1ч
7.		Упражнения на развитие координации	1ч
8.		Игровой час (подвижные игры)	1ч
9.		Броски мяча в парах, тройках	1ч
10.		Техника передачи мяча снизу	1ч
11.		Комплекс для развития гибкости	1ч
12.		Передача мяча сверху над собой, партнеру	1ч
13.		Разметка в\б площадки	1ч
14.		Эстафеты с элементами в\б	1ч
15.		Расстановка игроков, жестикуляция в в\б, ОФП	1ч
16.		Прыжки через скакалку	1ч
17.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1ч
18.		Круговая тренировка, упражнения в стойке	1ч
19.		Нижняя прямая подача	1ч
20.		Акробатические упр-ия в\б-та	1ч
21.		Подача с расстояния 3 м	1ч
22.		Падения в\б-та (скручивания, кувырки)	1ч
23.		Подвижные игры с мячом	1ч
24.		Поддачи в стену с расстояния 6-9 м	1ч
25.		Поддачи в парах с колена	1ч
26.		Имитация приема мяча	1ч
27.		Передачи мяча в тройках	1ч
28.		Жонглирование	1ч
29.		Комплекс на развитие быстроты	1ч
30.		Прием мяча снизу двумя руками	1ч
31.		Комплекс на развитие силы мышц плечевого пояса	1ч
32.		Пионербол	1ч
33.		Н\у (схема движений)	1ч
34.		Комплекс для развития прыгучести	1ч
35.		Подвижные игры с предметами	1ч
36.		Напрыгивание в н\у	1ч
37.		Прием и передача мяча у стены многократно	1ч
38.		Шаги разбега в н\у	1ч
39.		Пионербол двумя мячами	1ч
40.		Н\у с собственного набрасывания	1ч
41.		Бросок теннисного мяча	1ч
42.		Прием мяча после отскока от пола	1ч
43.		Прямой н\у	1ч
44.		П.и. «Перестрелка»	1ч
45.		Удар по мячу	1ч
46.		ОФП	1ч

47.	Упражнения с гантелями	1ч
48.	Бег по лестнице	1ч
49.	Эстафеты	1ч
50.	Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции	1ч
51.	«Комбинированная эстафета»	1ч
52.	Челночный бег	1ч
53.	Игра в мини-в\б	1ч
54.	Верхняя прямая подача	2ч
55.	Передача во встречных колоннах	1ч
56.	Специальные упражнения в\б-та	1ч
57.	Бег «ёлочкой» на время	1ч
58.	«Американка» 4:4	1ч
59.	Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте	1ч
60.	Нижняя передача над собой с перемещением	1ч
61.	«Мяч через сетку»	1ч
62.	Верхняя передача с перемещением	1ч
63.	Игры с верхней передачей	1ч
64.	Игра в в\б 2х2, 3х3 используя освоенные приемы	1ч
65.	СФП	1ч
66.	Многократные удары по мячу	1ч
67.	Двусторонняя игра в в\б	1ч
68.	Розыгрыш мяча через зону «З»	1ч
69.	Метание малого мяча	1ч
70.	Игры на внимание	2ч

Содержание программы второго и третьего года обучения:

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

7. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

8. - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

9. - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

10. - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- 11. - перемещения,
- 12. - прием и передачи,
- 13. - подачи,
- 14. - нападающие удары,
- 15. - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

9. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

10. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

11. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

12. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со

скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

13. Спортивные игры: баскетбол, футбол

14. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

15. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематический план на 2 год обучения

№	Дата	Содержание	Кол-во часов
1.		Инструктаж по ТБ на занятиях в\б	1ч
2.		ОРУ и подготовительные упражнения	1ч
3.		Развитие специальных двигательных качеств	1ч
4.		Перемещения и стойки	1ч
5.		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1ч
6.		СФП, прыжковая серия	1ч
7.		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки	1ч
8.		Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	1ч
9.		Двусторонняя игра в мини в/б	1ч
10.		Взаимодействие игроков на площадке	1ч
11.		ОФП групповая	1ч
12.		Передача мяча сверху над собой, партнеру	1ч
13.		Тактика игры в/б, основы	1ч
14.		Подвижные игры с мячом, ОФП	1ч
15.		Расстановка игроков, жестикация в в/б, ОФП	1ч
16.		Отработка в защите, развитие выносливости, ОФП	1ч
17.		Развитие скоростно-силовых способностей, ОФП	1ч
18.		Круговая тренировка, упр-ия в стойке	1ч
19.		Верхняя прямая подача	1ч
20.		Акробатические упр-ия в/б-та	1ч
21.		Прием мяча с подачи	1ч
22.		Падения в/б-та, двусторонняя игра в в/б	1ч
23.		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх)	1ч
24.		Н\у (схема движений)	1ч
25.		Н\у из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1ч
26.		Н\у с собственного набрасывания	1ч
27.		Н\у теннисным мячом через сетку	1ч
28.		Групповые действия в защите	1ч
29.		Приём мяча снизу двумя руками	1ч
30.		Прием мяча снизу в тройках с перемещением	1ч
31.		Нижняя передача на точность	1ч
32.		Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2	1ч
33.		«Лапта в\б-тов»	1ч
34.		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1ч
35.		Постановка рук при блокировании	1ч
36.		Одиночное блокирование (схема движения)	1ч
37.		Одиночное блокирование прямого н\у по ходу в зонах 4,3,2	1ч
38.		«Тяни в круг»	1ч
39.		Выбор места при приёме нижней и верхней подач	1ч
40.		Определение времени для отталкивания при блокировании	1ч

41.	Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1ч
42.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи	1ч
43.	Расположение игроков при приёме подачи	1ч
44.	Пионербол с шариком	1ч
45.	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств	1ч
46.	Правила и судейство игр по волейболу	1ч
47.	Поднимание ног до угла 90 градусов «уголок»	1ч
48.	Комплекс упражнений с гантелями	1ч
49.	Эстафета на развитие координации	1ч
50.	«Передал-садись!»	1ч
51.	«Защита зоны»	1ч
52.	Челночный бег «ёлочкой»	1ч
53.	Комплекс упражнений с набивными мячами	1ч
54.	«Точный удар»	1ч
55.	«Американка» 1x1, 2x2	1ч
56.	Бег 30 и 60 м	1ч
57.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1ч
58.	Падения в\б-та (скручивания, перекаты, кувырки)	1ч
59.	Особенности правил в\б	1ч
60.	«Наступление»	1ч
61.	Игры на свежем воздухе	1ч
62.	Комплекс упражнений со скакалкой	1ч
63.	Поддачи в парах с колена	1ч
64.	Игры с верхней передачей	1ч
65.	Двусторонняя игра в в\б	2ч
66.	Игры с нижней передачей	1ч
67.	Метание малого мяча	1ч
68.	Взаимодействие игроков передней линии	1ч
69.	Круговая эстафета	1ч
70.	Игра в в\б	2ч

Календарно-тематический план на 3 год обучения

№	Дата	Содержание	Кол-во часов
1.		Инструктаж по ТБ, перемещения в стойке в\б-та	1ч
2.		Упражнения с гимнастическим оборудованием	1ч
3.		ОФП со специальной направленностью	1ч
4.		Передача мяча сверху в тройках и группах	1ч
5.		Передача мяча сверху на время	1ч
6.		Совершенствование передачи мяча различной по высоте и расстоянию	1ч
7.		Игровой час	1ч
8.		Совершенствование передачи мяча снизу в парах	1ч
9.		Прыжковая серия	1ч
10.		Развитие скоростно-силовых качеств	1ч
11.		Тест бег «ёлочкой»	1ч
12.		Нижняя передача на точность	1ч
13.		Верхняя подача по зонам	1ч
14.		Игровой час	1ч
15.		Судейство, оформление протоколов игры	1ч
16.		Упражнения для профилактики травматизма в в\б	1ч
17.		Игровые действия в защите	1ч
18.		Развитие силы	1ч
19.		Судейская жестикуляция, расстановка игроков	1ч
20.		Акробатические упражнения в\б-та	1ч
21.		Эстафета волейбольных передач	1ч
22.		Прямой н\у	1ч
23.		Н\у с переводом	1ч
24.		Игровой час	1ч
25.		Н\у из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1ч
26.		Подвижные игры на основе технических элементов в\б	1ч
27.		Н\у первым темпом	1ч
28.		Н\у из глубины площадки	1ч
29.		Игра в в\б двумя мячами	1ч
30.		Обманные движения в нападении	1ч
31.		Двусторонняя игра в в\б	1ч
32.		«Американка» (1x1, 2x2)	1ч
33.		Развитие выносливости	1ч
34.		Товарищеская встреча по в\б	1ч
35.		Одиночное блокирование прямого н\у по ходу в зонах 4,3,2	1ч
36.		Испытания на точность н\у	1ч
37.		Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной	1ч
38.		Игровой час	1ч
39.		Испытания на точность первой передачи (прием мяча)	1ч
40.		Развитие гибкости	1ч
41.		Выбор места при приёме нижней и верхней подач	1ч
42.		Испытания на точность второй передачи	1ч
43.		Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1ч
44.		Испытания на точность подач	1ч

45.		Определение времени для отталкивания при блокировании	1ч
46.		Взаимодействие игроков зоны нападения	1ч
47.		Испытания в блокировании	1ч
48.		Взаимодействие игроков зоны защиты	1ч
49.		Игровой час	1ч
50.		Развитие координационных способностей	1ч
51.		Тактика свободного нападения	1ч
52.		Подача в прыжке	1ч
53.		Позиционное нападение с изменением позиций	1ч
54.		Терминология	1ч
55.		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1ч
56.		Переходящие мячи, сбросы	1ч
57.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1ч
58.		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1ч
59.		Комплексное развитие психомоторных способностей	1ч
60.		Игровые задания на укороченных площадках	1ч
61.		Беговые упражнения	1ч
62.		Круговая тренировка	1ч
63.		Эстафеты с мячом и без мяча	2ч
64.		Метание мяча весом 1-2 кг	1ч
65.		Броски мячей разного веса в цель и на дальность	1ч
66.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч
67.		Соревновательная подготовка	2ч
68.		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1ч
69.		Двусторонняя игра в в\б	1ч
70.		Игровой час	2ч

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

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.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого

изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое оснащение

- 1) сетка волейбольная в комплекте (2 шт.);
- 2) мячи волейбольные;
- 3) стойки волейбольные;
- 4) насос ручной;
- 5) гимнастические маты (6шт);
- 6) скакалки (15шт);

Список литературы

Основная:

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

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;