

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа №4
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ № 4
Протокол № 2 от 01.07.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4

В.Ф. Рязанцев


**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Программа физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол» (152 часа)**

Возраст обучающихся – 8-18 лет
Срок реализации программы – 1 год
Автор: Емельянова Е.С.

Семибратово 2022 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно – правовые основы	3
1.2. Актуальность и целесообразность	4
1.3. Новизна и оригинальность	4
1.4. Отличительная особенность	5
1.5. Цели и задачи	5
1.6. Планируемые результаты	6
2. Учебный план.....	8
2.1. Учебно – тематическое планирование	8
2.2. Календарно – учебный график	17
3. Содержание	19
4. Мониторинг образовательных результатов	27
5. Контрольные нормативы	29
6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	32
6.1. Методическое обеспечение	32
6.2. Материально – техническое и информационное обеспечение	33
7. Список используемой литературы	35

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- [федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"](#) от 24 января 2022 года № 41;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ № 4.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап обучения	СОГ
Кол – во учебных часов	4
Кол – во занятий в неделю	2
Общее кол -во часов в год	152

1.1. Нормативные правовые основы разработки ДООП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к модифицированным программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 8-18 лет. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Срок освоения программы: 1 год обучения, 39 календарных недель (152 часа). Форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, матчевых встречах. Наполняемость 10-20 человек.

1.2. Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся овладеть основными навыками игры в волейбол, изучить правила игры и теоретические основы для тех, кто знакомится с данным видом спорта. А для тех, кто уже знаком с основами игры в волейбол - восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.3. Новизна и оригинальность

Новизна и оригинальность программы в том, что, во-первых, 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 начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Во вторых, содержание программы структурировано по видам подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников.

1.4. Отличительная особенность

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Важная особенность состоит в достаточном количестве соревновательных действий (учебно-тренировочные игры).

1.5. Цели и задачи

Цель программы:

- вовлечение в занятия спортом большего количества обучающихся;
- развитие мотивации личности к занятиям спортом;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.
- Умение работать в коллективе.

1.6. Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Направления спортивной подготовки	Часы	Занятия	Сроки
1	Теоретическая подготовка	8	4	-
2	Общая физическая подготовка	84	42	-
3	Техническая подготовка	44	22	-
4	Тактическая подготовка	16	8	-
Итого		152	76	01.09-31.05

2.1 Учебно-тематическое планирование

Таблица 3

№ занятия п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка					
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	2	2		
2	История возникновения и развития волейбола	2	2		
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
4	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	2	2		
Итого		8	8	-	Опрос
2. Общефизическая подготовка					
5-6	Общеразвивающие	4	1	3	Входная диагностика

	упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов.				
7	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения.	2		2	
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения.	2		2	
9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	2		2	
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног.	2		2	
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения.	2		2	
12	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад.	2		2	
13	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения.	2		2	
14	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП	2		2	

	в подготовке волейболистов.				
15	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	2		2	
16	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	2		2	
17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол.	2		2	
18-20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	6		6	
21	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	2	1	1	
22	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	2		2	
23	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	2		2	
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе	2		2	
25-26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения	2		2	

	мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.				
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	2		2	
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	2		2	
30	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	2		2	
31-32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	
33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания	2		2	
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	2		2	
35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки.	2		2	
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами	2		2	

37-38	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	
39	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.	2		2	
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	2		2	
41	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	2		2	
42-43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	4	1	3	
44	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	2		2	
45	ОРУ с мячами. Упражнения	2		2	Сдача контрольных

	направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения.				нормативов.
46	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».	2		2	Тестирование.
Итого		84	6	78	
3. Техническая подготовка					
47-48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	4	1	3	
49	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		2	
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		2	
51	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	2		2	
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу	2		2	

	двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения				
53	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	2		2	
54	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	2		2	
55	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте.	2		2	
56-57	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	4	1	3	
58	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		2	
59	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние	2		2	

	6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.				
60	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения	2		2	
61	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	2		2	
62	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	2		2	
63	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	2		2	
64	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	2		2	
65	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе	2		2	

	через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.				
66-67	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	4	1	3	Сдача контрольных нормативов.
68	ОРУ с мячами. Блоки: одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	2		2	Тестирование.
Итого		44	3	37	
4. Тактическая подготовка.					
69	Тактика подач. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	2		2	
70	Тактика подач. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2) Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	2		2	

71	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	2		2	
72	Правила игры. Игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
73	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Опрос
74	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Тестирование
75	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Итоговая диагностика
76	Соревнование	2		2	
Итого		16		16	

2.2. Календарный учебный график

Таблица 4

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул (праздничных)	Сроки диагностики успеваемости (сдачи контрольно переводных нормативов)
---------------------------	------------------------------	---------------------------	-------------------------	---	---

	года			дней)	Входная диагностика	Итоговая диагности ка
1 сентября	31 мая	38 недель	по УП	с 3 января по 9 января	15 сентября - 15 октября	15 апреля - 15 мая

3. Содержание образовательной программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов.

Занятие 1-4

Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -2 часа

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США).

В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена

Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

Контроль. Тестирование.

Раздел 2. Общефизическая подготовка – 84 часов

Занятия 5 – 46

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические

упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 4 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки

вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То

же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Контроль. Тестирование

Тема 5 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. *Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-3 кг) в руках,

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Контроль. Тестирование

Тема 6 Упражнения направленные на развитие прыгучести

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не I отклоняться).).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной к на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 7 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 8 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

Контроль. Тестирование. Опрос

Раздел 3 . Техническая подготовка – 44 часов

Занятия 47 -68

Тема 1 Приёмы и передачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1 -3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. : прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 2 Подачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку -

расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача

Контроль. Тестирование

Тема 3 Стойки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Контроль. Тестирование. опрос

Тема 4 Нападающие удары

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 5 Блоки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 4. Тактическая подготовка

Занятия 69 - 76

Тема 1 Тактика подач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Поддача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контроль Тестирование

Тема 2 Тактика приёмов и передач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Контроль. Тестирование

Тема 3 Правила игры (71-76 занятие)

Теория. Разучивание правил игры в волейбол. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Учебно- тренировочные игры по правилам игры волейбол.

Контроль. Тестирование

Соревновательная деятельность. Соревнования с приглашенными командами.

4. Мониторинг образовательных результатов

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- диагностики подготовленности обучающихся;
- оценки индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- оценки результатов соревновательной деятельности.

Диагностирование детей проводится в течение года: в начале года - входная, и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом физических качеств ребят. Уровень теоретических знаний определяется посредством викторин, тестирования, опроса.

Данные заносятся в таблицу и суммируются, рассчитывается средний бал (таблица 4).

Таблица 5

ФИО обучающегося	Наименование раздела подготовки				
	Теоретическая подготовка		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
<i>Критерии</i>		<i>Критерии</i>			
Ребёнок обладает широким спектром знаний и проявляет повышенный интерес к виду спорта, грамотно использует терминологию. Обладает знаниями		Упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно – 5 баллов			

и пользуется понятиями в рамках учебного процесса – 5 баллов					
Ребёнок обладает теоретическими знаниями, но не применяет их на практике – 4 балла		Упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях – 4 балла			
Ребёнок обладает низким уровнем полученных знаний, не формулирует понятия – 3 балла		Выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками – 3 балла			
Итого		Итого			

5. Контрольные нормативы

Таблица 6

Возраст	Уровень физической подготовки				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Подтягивание на перекладине, раз (мальчики)					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	4 и выше	3	2	1	1 и ниже
8	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
9	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
10	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
13	10 и выше	8-9	6-7	3-5	1 и ниже
14	11 и выше	9-10	7-8	3-5	2 и ниже
15	12 и выше	10-11	8-9	4-6	2 и ниже
16	13 и выше	11-12	9-10	4-6	2 и ниже
17	14 и выше	12-13	10-11	7-8	3и ниже
18	15 и выше	13-14	11-12	7-8	3 и ниже

Таблица 7

Возраст	Уровень физической подготовки					
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)						
Возраст	мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла

7	5	3	1	7	5	3
8	6	4	2	8	6	4
9	7	5	3	9	7	5
10	8	6	4	10	8	6
11	9	7	5	11	9	7
12	10	8	6	12	10	8
13	11	9	7	13	11	9
14	12	10	8	14	12	10
15	13	11	9	15	13	11
16	14	12	10	16	14	12
17	15	13	11	17	15	13
18	16	14	12	18	16	14

Таблица 8

Возраст	Уровень физической подготовки					
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)						
Возраст	мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
7	40	20	10	50	30	20
8	50	30	20	60	40	30
9	70	40	30	80	50	40
10	80	50	40	90	60	50
11	90	80	60	110	100	60
12	105	95	70	115	105	90
13	110	100	80	120	115	95
14	115	105	85	125	115	100
15	120	110	90	125	115	105

16	120 и выше	115	95	125	115	110
17	120 и выше	115	100	125	115	110
18	120 и выше	115	100	125	115	110

6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

6.1. Методическое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Основные моменты теоретического содержания
- Картотека упражнений по волейболу.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Варианты вопросов для проведения викторины.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации к организации учебно-тренировочного занятия.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

6.2. Материально-техническое и информационное обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал «ФОК» с волейбольной разметкой площадки, а также наличие

волейбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных -5 , баскетбольных мячей -15.

7. Список используемой литературы:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

