

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 39

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического Совета
№ 10 от 22.05.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

"Волейбол"

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Шестаков Евгений Валерьевич,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Объем и срок освоения программы. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1.3. Форма обучения

1.4. Цели и задачи программы

1.5. Планируемые результаты

1.6. Формы контроля

1.7. Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

2.3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022г. № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицей №39.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на

зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, изучение новейших тактических действий и приемов, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Адресат программы: Программа адресована подросткам 11-17 лет, желающим заниматься игровыми видами спорта.

1.2. Объем и срок освоения программы. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем освоения программы состоит 4 часов в неделю и 136 часов в год. Количество детей в группе: от 12 до 20 человек.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 6 часов в неделю.

1.3. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы обучения: занятие-тренировка, лекция, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольного тестирования.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

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

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

1.4. Цель и задачи программы

Цели:

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- привить любовь к спорту.

Задачи:

1. Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

2. Оздоровительные:

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

3. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

4. 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.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, обучающиеся должны **знать:**

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

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

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

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

- знать общие основы игры в волейбол;
- расширить представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции в игре;
- освоить техники:
 - перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
 - верхних передач и передач снизу;
 - верхнего и нижнего приемов мяча;
 - технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

- уметь играть по правилам;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- освоить и овладеть техниками:
 - верхней прямой подачи мяча;
 - нападающего удара;
 - блокировки в защите;
 - техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

- овладеть техникой прямой подачи в прыжке, принимать мяч от сетки;
- овладеть контратакующими действиями в волейболе;
- научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- овладеть тактикой нападения, тактикой защиты;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевая трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- получить навыки командных действий в защите и нападении;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

1.6. Формы контроля

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической подготовке
(по желанию обучающихся)

с	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Бег 30 м. (сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3	4,8-4,9	5,0-5,2	4,7-4,8	4,9-5,0	4,6-4,8	4,8-5,0
Челночный бег 5 х 6 м	11,5 - 11,8	12,1 - 12,3	11,0 - 11,3	11,9 - 12,2	10,6-10,8	11,7 - 11,9	10,3 - 10,5	11,6 - 11,8	10,0 - 10,2	11,5 - 11,7
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2 - 25,9	31,1 - 31,5	24,5 - 25,0	28,6 - 29,6	23,9 - 24,4	27,5 - 28,6	23,1 - 23,6	26,9 - 27,6	22,5 - 22,9	26,3 - 27,2
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185	195-200	185-195	220-225	205-200	220-230	205-210
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 - 15	11,0 - 13,4	15 - 17	12,5 - 14,4	17 - 19	13,8 - 15,1	19 - 21	14,3 - 15,5	21 - 23	14,8 - 16,0

1.Тест на развитие скоростных способностей;

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2.Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 5 раз по 6 метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3.Тест на быстроту передвижения:

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Поддачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

1.7. Содержание программы.

Название ДООП	1 год обучения 11-12 лет	2 год обучения 13-14 лет	3 год обучения 15-17 лет
---------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	4/136 2 занятия в неделю по 2 часа	4/136 2 занятия в неделю по 2 часа	4/136 2 занятия в неделю по 2 часа
ИТОГО за 3 года:	408 часов		

Учебно-тематический план занятий

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	2	2	
1.	Общесфизическая подготовка	74	8	66
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	24	2	22
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	20	2	18
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	30	4	26
2.	Специальная физическая подготовка	83	10	73
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	17	2	15
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	17	2	15
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	17	2	15
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	16	2	14
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	16	2	14
3.	Техническая подготовка	211	18	193
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	94	10	84
3. 2.	Подачи мяча	38	2	36
3. 3.	Стойки	6	2	4
3. 4.	Нападающие удары	37	2	35
3. 5.	Блоки	36	2	34
4.	Тактическая подготовка	23	7	16
4. 1.	Тактика подач	11	3	8
4. 2.	Тактика приёмов и передач	12	4	8
5.	Правила игры	15	2	13
	Итого:	408	47	361

Содержание учебно-тематического плана

Первый год обучения, 11-12 лет

Теория:

Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общезначительная подготовка (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки:

Техника выполнения нижнего приёма

- 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 приёма.
- Поведение игрока при выполнении приёма.
- Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приёма

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

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 верхней прямой подачи

- Выполнение набрасывание мяча на удар.
- Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

- Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

- Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

- Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

- Правила безопасного выполнения упражнения.

- Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой 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.

Тактическая подготовка:

Обучение индивидуальным действиям

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:

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 технике передаче в прыжке:

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.

Обучение индивидуальным действиям:

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Игровая подготовка:

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. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами других школ. Итоговые контрольные игры.

Второй год обучения, 13-14 лет

Теория:

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка:

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 развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка:

Техника выполнения нижнего приёма

- 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 приёма.
- Поведение игрока при выполнении приёма.
- Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приёма

- Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча.
- Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма.
- Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма.
- Правила безопасного выполнения приёма.
- Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя 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 в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

– Выполнение набрасывание мяча на удар.

– Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение 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 в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

– Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи.

– Правила безопасного выполнения упражнения.

– Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

– Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

– Понятие выход на приём мяча.

– Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение 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 в течение 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.

Тактическая подготовка:

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

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.

Игровая подготовка

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

Третий год обучения, 15-17 лет

Теория:

Последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. 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).

Общезащитная подготовка:

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.

Специальная подготовка:

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.

Техническая подготовка:

- 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.

Тактическая подготовка:

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 контратакующим 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).

Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным. Обучение индивидуальным, групповыми командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом 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.

Контрольные и календарные игры:

Участие в первенстве школы по волейболу.

Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

Участие сборной команды школы в первенстве города по волейболу.

Учебный план (недельный)

Название программы	Кол-во часов в неделю
«Волейбол»	4

Учебный план (годовой)

Название программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
«Волейбол»	8 недель	8 недель	10 недель	8 недель	34
	32	32	40	32	136

- Начало занятий – сентябрь текущего учебного года.
- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов – «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей) – 4.
- Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.
- Во время каникул (осенних, зимних, весенних) возможно проведение занятий.

Календарно-учебный график

Учебный период	Продолжительность учебного периода
I четверть	Не менее 8 недель
II четверть	Не менее 8 недель

III четверть	Не менее 10 недель
IV четверть	Не менее 8 недель
Учебный год	Не менее 34 недель

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

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

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации программы

При обучении по данной программе реализуются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология дифференцированного физкультурного образования — это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования

2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Помещение и оборудование

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

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п\п	Оборудование и технические средства
1.	волейбольные мячи
2.	набивные мячи
3.	перекладина для подтягивания в висе
4.	гимнастические скакалки для прыжков
5.	волейбольная сетка
6.	гимнастические маты
7.	баскетбольные мячи
8.	гимнастические скамейки
9.	гимнастическая стенка

Программное обеспечение

Браузеры:

- Internet Explorer
- Opera
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Яндекс

Дидактический материал

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

Методические пособия:

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

Программа может реализовываться учителем физической культуры, преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.

2.3 Список литературы

Для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
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.

Для учащихся

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев.- М.:Просвещение, 1999.
2. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.

Обучающие видеоролики

1. Прием снизу, волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=38UJWTIMs7I>

2. Подача, волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yOceuVkdBTcKoqmcvAz2VPc9ZpVsv&index=2>

3. Передача сверху, верхний пас, волейбол
<https://www.youtube.com/watch?v=q5U20llx0nU>
4. Блок в волейболе, техника выполнения
<https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>
5. Атакующий удар, волейбол
https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdBTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv
6. Волейбол, Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>
7. Обучение волейболу, индивидуальные упражнения, упражнения на координацию https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlZpy0_8
8. Волейбол: подача мяча
<https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
9. Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1
<https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>
10. Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе
<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
11. Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>