



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Каменск - Уральского городского округа Свердловской области

Рассмотрено:
На заседании ШМО
 /А.С. Дерикова
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 /Е.А. Ширяева
от 30.08.2021г.

Утверждаю:
Директор школы
 И.В. Маркова

Приказ № 44-ОД
от 31.08.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:
Голубев К.И.,
учитель ОБЖ.

2021 год

Содержание

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Цели и задачи программы | 3 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 5 |
| 2. Содержание программы | 8 |
| 2.1. Учебный план | 8 |
| 2.2. Содержание учебного плана на четыре года обучения | 19 |
| 3. Комплекс организационно-педагогических условий | 24 |
| 3.1. Условия реализации программы | 24 |
| 3.2. Оценочные материалы | 25 |
| 3.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 28 |
| 4. Список литературы | 28 |

Приложение № 1

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа разработана на основе авторской программы «Волейбол» Г.И. Грозькина.

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 по ней 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 приёмами. 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 разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

1.1. Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

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

Задачи:

1. 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.
2. Обучающие:
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
 - развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
 - 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.

Отличительные особенности программы.

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

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 11-17 лет:

1 год обучения (11 лет);

2 год обучения (12-13 лет);

3 год обучения (14-15 лет);

4 год обучения (16-17 лет).

Срок реализации программы - 4 года.

Первый год обучения - 72 часа, второй год и последующие-144 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

Третий этап («начальная спортивная специализация» 3 год обучения)- Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Четвёртый этап («спортивное совершенствование» 4 год обучения)

Предусматривает участие в различных соревнованиях.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры.

УМЕТЬ:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу.

К концу 2 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- владеть техникой блокировки в защите.

К концу 3 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- принимать мяч от сетки;
- овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- получить навыки командных действий в защите и нападении;
- овладеть тактикой нападения;
- овладеть тактикой защиты;
- 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.

К концу 4 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- высокий уровень физического развития у обучающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Личностные и метапредметные результаты.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный план

| № | ФИО педагога | Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | Срок освоения | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 | Зайнетдинова Гульнара Венеровна | «Волейбол» | Стартовый уровень 1-й год обучения | 2 | 72 |
| | | | Базовый уровень 2-й год обучения | 4 | 144 |
| | | | Базовый уровень 3-й год обучения | 4 | 144 |
| | | | Продвинутый уровень 4-й год обучения | 4 | 144 |
| Всего | | | 4 года | | 504 |

1 год обучения (стартовый)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | | Формы организации занятий | Формы контроля |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
| | | | Теоретических | Практических | | |
| 1 | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | 0 | беседа | тест |
| Общефизическая подготовка (20 ч) | | | | | | |
| 2-7 | Общеразвивающие упражнения | 6 | 1 | 5 | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 8-12 | Упражнения на снарядах и тренажёрах | 5 | 1 | 4 | объяснение, упражнения в парах, групповая | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | | | | | тренировка | |
| 13-21 | Спортивные и подвижные игры | 9 | 3 | 6 | рассказ, наглядный показ, игры | зачёт |
| Специальная физическая подготовка (22 ч) | | | | | | |
| 22-25 | Упражнения направленные на развитие силы | 4 | 1 | 3 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 26-29 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 4 | 1 | 3 | объяснение, наглядный показ, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 30-33 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 4 | 1 | 3 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 34-37 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 4 | 1 | 3 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах | выполнение упражнений |
| 38-43 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 6 | 1 | 5 | объяснение, практическое занятие | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест |
| Техническая подготовка (21 ч) | | | | | | |
| 44-52 | Приёмы и передачи мяча | 9 | 1 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 53-57 | Поддачи мяча | 5 | 1 | 4 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 58-59 | Стойки | 2 | 1 | 1 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 60-62 | Нападающие удары | 3 | 1 | 2 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 63-64 | Блокирование | 2 | 1 | 1 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (6ч) | | | | | | |
| 65-67 | Тактика подач | 3 | 1 | 2 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 68-70 | Тактика приёмов и передач | 3 | 1 | 2 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 71-72 | Правила игры (конечная) | 2 | 1 | 1 | учебная игра | промежуточный |

| | | | | | | |
|--|--------------|----|----|----|--|----------------------------|
| | диагностика) | | | | | тест, соревно- вание |
| | Итого: | 72 | 19 | 53 | | |

2 год обучения (базовый)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | | Формы организации занятий | Формы контроля |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | Теорети- ческих | Практи- ческих | | |
| 1 | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | 0 | беседа | тест |
| Общефизическая подготовка (25 ч) | | | | | | |
| 2-9 | Общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 10- 16 | Упражнения на снарядах и тренажёрах | 7 | 1 | 6 | объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 17- 26 | Спортивные и подвижные игры | 10 | 3 | 7 | рассказ, наглядный показ, игры | зачёт |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) | | | | | | |
| 27- 33 | Упражнения направленные на развитие силы | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполне- ние упражне- ний |
| 34- 40 | Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 41- 47 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое | выполне- ние упражне- |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | | | | | занятие | ний |
| 48-54 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах | выполнение упражнений |
| 55-61 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7 | 1 | 6 | объяснение, практическое занятие | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест |
| Техническая подготовка (50 ч) | | | | | | |
| 62-71 | Приёмы и передачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 72-81 | Подачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 82-91 | Стойки | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 92-101 | Нападающие удары | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 102- | Блокирование | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный | выполнение |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 111 | | | | | показ, упражнения в парах, групповая тренировка | упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (20ч) | | | | | | |
| 112-121 | Тактика подачи | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 122-131 | Тактика приёмов и передач | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 132-138 | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7 | 0 | 7 | учебная игра | соревнование, зачёт |
| 139-140 | Самоконтроль, гигиена | 2 | 1 | 1 | объяснение, показ видео фильмов | опрос |
| 141-142 | Экскурсии, соревнования, презентации | 2 | 0 | 2 | экскурсии, соревнования, презентации | соревнование, зачёт |
| 143-144 | Правила игры (конечная диагностика) | 2 | 1 | 1 | учебная игра | промежуточный тест |
| | Итого: | 144 | 22 | 122 | | |

3 год обучения (базовый)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | | Формы организации занятий | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|
| | | | Теоретических | Практических | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | 0 | беседа | тест |
| Общефизическая подготовка (25 ч) | | | | | | |
| 2-9 | Общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 10- 16 | Упражнения на снарядах и тренажёрах | 7 | 1 | 6 | объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 17- 26 | Спортивные и подвижные игры | 10 | 3 | 7 | рассказ, наглядный показ, игры | зачёт |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) | | | | | | |
| 27- 33 | Упражнения направленные на развитие силы | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполне- ние упражне- ний |
| 34- 40 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 41- 47 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполне- ние упражне- ний |
| 48- 54 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах | выполне- ние упражне- ний |
| 55- 61 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7 | 1 | 6 | объяснение, практическое занятие | выполне- ние упражне- ний, зачёт, промежу- |

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | | | | | | точный тест |
| Техническая подготовка (50 ч) | | | | | | |
| 62-71 | Приёмы и передачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 72-81 | Подачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 82-91 | Стойки | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 92-101 | Нападающие удары | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 102-111 | Блокирование | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (20ч) | | | | | | |
| 112-121 | Тактика подач | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | парах, групповая тренировка | ний |
| 122- 131 | Тактика приёмов и передач | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполне- ние упражне- ний |
| 132- 138 | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7 | 0 | 7 | учебная игра | соревно- вание, зачёт |
| 139- 140 | Самоконтроль, гигиена | 2 | 1 | 1 | объяснение, показ видео фильмов | опрос |
| 141- 142 | Экскурсии, соревнования, презентации | 2 | 0 | 2 | экскурсии, соревнования, презентации | соревно- вание, зачёт |
| 143- 144 | Правила игры (конечная диагностика) | 2 | 1 | 1 | учебная игра | промежу- точный тест |
| | Итого: | 144 | 22 | 122 | | |

4 год обучения (продвинутой)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | | Формы организации занятий | Формы контроля |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | Теорети- ческих | Практи- ческих | | |
| 1 | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | 0 | беседа | тест |
| Общефизическая подготовка (25 ч) | | | | | | |
| 2-9 | Общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |
| 10- 16 | Упражнения на снарядах и тренажёрах | 7 | 1 | 6 | объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка | выполне- ние упражне- ний |

| | | | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 17-26 | Спортивные и подвижные игры | 10 | 3 | 7 | рассказ, наглядный показ, игры | зачёт |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) | | | | | | |
| 27-33 | Упражнения направленные на развитие силы | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 34-40 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 41-47 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 48-54 | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | 7 | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах | выполнение упражнений |
| 55-61 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7 | 1 | 6 | объяснение, практическое занятие | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест |
| Техническая подготовка (50 ч) | | | | | | |
| 62-71 | Приёмы и передачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 72-81 | Подачи мяча | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | | | | | упражнения в парах, практическое занятие | ний |
| 82-91 | Стойки | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 92-101 | Нападающие удары | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 102-111 | Блокирование | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (20ч) | | | | | | |
| 112-121 | Тактика подачи | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 122-131 | Тактика приёмов и передач | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений |
| 132-138 | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7 | 0 | 7 | учебная игра | соревнование, зачёт |
| 139-140 | Самоконтроль, гигиена | 2 | 1 | 1 | объяснение, показ видео | опрос |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------|---------------------|
| | | | | | фильмов | |
| 141-142 | Экскурсии, соревнования, презентации | 2 | 0 | 2 | экскурсии, соревнования, презентации | соревнование, зачёт |
| 143-144 | Правила игры (конечная диагностика) | 2 | 1 | 1 | учебная игра | ИТОГОВЫЙ тест |
| | Итого: | 144 | 22 | 122 | | |

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения стартовый

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание 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.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

2 год обучения

(базовый)

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. *Упражнения для развития прыгучести.*

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 отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

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. То же, но передвижение

вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные 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 (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом). 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. Многочисленные 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. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

3 год обучения (базовый)

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировок.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия

защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

4 год обучения (продвинутый)

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика. **Общая физическая подготовка.**

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но

остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика).

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1. Условия реализации программы.

Помещение и оборудование

1. сетка волейбольная – 1 штука;
2. стойки волейбольные – 2 штуки;
3. мячи волейбольные – 15 штук;
4. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
5. мячи баскетбольные – 15 штук;
6. мячи футбольные – 4 штуки;
7. мячи теннисные – 10-12 штук;
8. фишки – 10 штук;
9. гантели – 10-12 пар;
10. гимнастическая стенка – 10-12 пролетов;
11. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
12. скакалки – 15-20 штук;
13. рулетка – 1 штука;

14. секундомер – 2 штуки;
15. насос ручной – 1 штука;
16. гимнастические маты – 10 штук.

Программное обеспечение

Браузеры:

- Internet Explorer
- Opera
- Mozilla Firefox

Дидактический материал.

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

Методические пособия:

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

3.2. Оценочные материалы.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итоговой аттестации.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные нормативы

1. Стигание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

| Виды испытания | Возраст | | | | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|---------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| | 5-7 классы (11-13 лет) | | 8-9 классы (14-15 лет) | | 10-11 классы (16-18 лет) | |
| | д | м | д | м | д | м |
| Челночный бег 3x10 м(с) | 9,4- 10,6 | 8,8-9,4 | 9,0-9,8 | 8,6-9,2 | 8,7-9,4 | 7,7-9,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140- 170 | 155- 190 | 160- 180 | 180- 220 | 170- 190 | 200- 240 |
| Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.) | 8-13 | 3-8 | 10-15 | 6-10 | 10-15 | 8-12 |
| Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин) | 90-120 | 80-115 | 110- 125 | 100- 120 | 125- 140 | 120- 130 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 4-10 | 4-8 | 6-12 | 5-10 | 7-13 | 5-10 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в паре; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; 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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование 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).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. *Командные действия*: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

1. выбор места при приеме нижней подачи;

2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

3.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методы и формы занятий.

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: 3 – 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.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя

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.: Терра-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., Клещёв 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.

Литература 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.

