

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Совхозная средняя общеобразовательная школа №10»



Утверждаю:

Директор

МАОУ «Совхозная СОШ №10»

О.В. Михеева

Приказ № 100 от 12.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы волейбола для школьников»

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Варзин Евгений Алексеевич,

педагог дополнительного образования

п. Совхозный, 2021

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- ✓ Требования к дополнительным общеобразовательным программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.);
- ✓ Устав МАОУ «Совхозная СОШ №10»
- ✓ Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе МАОУ «Совхозная СОШ №10»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья,

расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы базируется на развитие и росте популярности волейбола в нашей стране.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Адресат общеразвивающей программы: дети в возрасте от 14 до 17 лет.

Число детей в группе: 15 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 90 минут

Годовой объем: 144 часов.

Срок освоения программы: 36 учебных недель.

Уровень программы: Базовый

Форма обучения: Очная.

Виды занятий: теоретическая, практическая.

Цель программы: развитие личности направленное на обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся по средствам игры в волейбол, обучение техническим и тактическим приемам игры в волейболе с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- укрепление здоровья детей и подростков;
- увеличение объема двигательных навыков;

- развитие основных физических качеств;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ФК и С;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитание смелости, настойчивости, чувства дружбы, взаимоподдержки и взаимопомощи.

Учебный план

| п/п | Тема | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 70 | | |
| 1.1 | Вводное занятие | | 2 | |
| 1.2 | ОРУ упражнения | | | 15 |
| 1.3 | Ходьба и бег | | | 15 |
| 1.4 | Упражнения с предметами | | | 15 |
| 1.5 | Метания, акробатика | | | 9 |
| 1.6 | Спортивные и подвижные игры | | | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 | | |
| 2.1 | Теория | | 2 | |
| 2.3 | Развитие силовых способностей | | | 7 |
| 2.4 | Развитие скоростных способностей | | | 10 |
| 2.5 | Развитие выносливости | | | 7 |
| 2.6 | Развитие ловкости, координации | | | 10 |
| 3 | Изучение и совершенствование техники и тактики | 30 | | |
| 3.1 | Теория | | 2 | |
| 3.2 | Техника нападения | | | 10 |
| 3.3 | Техника защиты | | | 10 |
| 3.4 | Тактика защиты | | | 5 |
| 3.5 | Тактика нападения | | | 4 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Соревнования | 1 | | 1 |
| 6 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| | ВСЕГО | 144 | 8 | 136 |

Содержание плана

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Проведение инструктажа по технике безопасности (2 раза в год: в начале и середине года). Общие требования во время учебно-тренировочных занятий. Опасность возникновения травм, требования правил безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Определение физической культуры, цели и задачи физического воспитания, методы и средства физического воспитания, физические упражнения, участие спортсменов России в летних и зимних Олимпийских играх.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Значение физических упражнений для укрепления здоровья, телосложения, повышения физической и умственной работоспособности. Закаливание как средство предупреждения простудных заболеваний. Методика приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур. Режим дня. Продукты питания, белки, жиры, углеводы. Режим питания, Гигиена тела.

Основы техники и тактики.

Спортивные соревнования. Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.

1.2. Обще-развивающие упражнения,

а) упражнения без предметов: упражнение для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибание рук в упоре лежа).

б) упражнения для туловища: наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук (формирование правильной осанки), круговые движения туловища, прогибание туловища, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, поднимание и медленное опускание прямых ног, положение "мост" и др.

в) упражнения для ног: приседания, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

1.3. Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени. Ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег в различном темпе, с изменением направления и скорости. Бег на 20, 40, 60 м с низкого и высокого старта, поворотный бег; 2x20. 2x40; бег с остановкой по зрительному сигналу. Кросс по пересеченной местности.

1.4. Упражнения с предметами.

- 1) со скакалкой;
- 2) с набивными мячами;
- 3) с баскетбольными мячами;
- 4) с футбольными мячами;
- 5) с волейбольными мячами;
- 6) упражнения на гимнастической стенке.

1.5. Метания, акробатические упражнения.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения лежа, сидя, стоя, одной и двумя руками, перебрасывание мяча на ходу и в беге, метание мяча в цель и на дальность. Перекаты вперед и в стороны, назад.

1.6. Спортивные и подвижные игры.

Мини - футбол, баскетбол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Вышибалы» и др., различные эстафеты, основные приемы техники игры в нападении и защите.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Теория.

Общая и специальная физическая подготовка. Их роль в сохранении и укреплении здоровья и формы. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение разносторонней физической подготовки для гармоничного развития личности. Основные физические качества и методика их развития. Индивидуальность в занятиях физической культурой и спортом, основные задачи общей и специальной физической подготовки. Критерии оценки здоровья. простейшие методы самооценки и самоконтроля за текущим состоянием здоровья. Анализ собственного здоровья.

2.2. Упражнения для развития силовых способностей.

Приседание на двух и одной ноге с отягощениями, с сопротивлением партнера. Передвижение на руках в упоре с помощью партнера и бег. Упражнения с набивными мячами и др.

2.3. Упражнения для развития скоростных способностей.

Бег с ускорением на месте и в движении с различной работой ног.
Быстрое приседание и вставание.

Рывок вперед лицом, спиной, боком.

Максимальная скорость бега на дистанциях 5,10, 15 20 метров.

Ведение мяча с рывками, с изменением направления.

2.4. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости.

Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа в условиях волейбольной площадки.

Кросс по пересеченной местности. Челночный бег.

2.5. Упражнения для развития ловкости и координации.

Различные прыжки в движении, в длину с места, тройной прыжок.
Доставание предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами, серийная прыгучесть.

а) Упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

б) Упражнения для развития реакции.

Комбинированные упражнения без мяча: сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжком, прыжка с поворотом и т.д;

Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжка с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча. Подготовительные и подвижные игры с мячом (одним или двумя), различные эстафеты с мячом.

в) Упражнения для развития ориентировки. Комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном перемещении, движение по кругу

г) Упражнения для развития специальной координации. Подбрасывание мяча вверх (сесть, встать и поймать мяч, с различными поворотами). Подбрасывание мяча в воздух (при опускании отпасовать его).

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.

1.1. Теория

Техника и тактика в волейболе. Методы совершенствования. Средства и методы технической подготовки: повторный метод, метод круговой тренировки, индивидуальные, групповые, командные задания. Средства и методы тактической подготовки. Тактика нападения.

Тактика защиты. Овладение индивидуальными тактическими действиями в нападении.

1.2. Техника нападения.

Техническая подготовка. Стойки и перемещения; прыжки (на месте, в движении); подачи: верхние (прямые, боковые); нижние (прямые, боковые); в прыжке; передачи: верхние, нижние, двумя руками, одной рукой; нападающие удары (прямые, боковые, с переводом).

1.3. Техника защиты.

Техника перемещений (основная стойка защитника, положение рук, положение ног, передвижение в защитной стойке с работой рук, приставной шаг); техника владения мячом (прием мяча, после подачи соперника); выпрыгивание на блок (положение рук на блоке).

1.4. Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом:

- 1) Выбор места - без смены мест, при смене мест в своей линии, при смене с выходом.
- 2) Поддачи - затрудняя комбинации, "на слабого", меняя способы.
- 3) Передачи (для нападающего удара) - с первой передачи, со второй передачи.
- 4) Нападающие удары - с использованием пространства (по центру, от края линии, с задней линии); с использованием времени (с длинных передач, с коротких передач)
- 5) Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Основы стремительного нападения. Взаимодействие игроков. Основы позиционного нападения с применением тактических комбинаций.

3.5. Тактика защиты.

1. Блокирование - Одиночное, групповое.
2. Прием мяча - с подачи и от нападающего удара.
3. Страховка - со специально страхующим игроком, страховка всеми игроками задней линии, свободная страховка постоянным игроком.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА СОРЕВНОВАНИЯ.

Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила соревнований, организация и проведение игр. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Основы судейской терминологии. Жесты. Судейство по волейболу. Учебные игры по упрощенным правилам. Инструкторская практика проведение соревнований. Соревнования.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Контрольные испытания проводятся в форме тестирования. Для спортивно-оздоровительных групп:

- бег 30м с высокого старта,
- прыжок в длину с места.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Дата | Темы | Содержание занятия |
|----------------|---------------------------------------|---|---|
| № 1-2 | (2 часа) 1 неделя. | Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. | Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. |
| № 3-4 | (2 часа) 1 неделя. | Правила игры и методика судейства. | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. |
| № 5-6 № 7-8 | (2 часа) 2 неделя. (2 часа) 2 неделя. | Техническая подготовка волейболиста. | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи |

| | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|--|
| | | | тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. |
| № 9-10 № 11-13 | (2 часа) 3 неделя. (3 часа) 3 неделя. | Техника игры в волейбол. | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление техникой игры. Последовательность, методы, методические приёмы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции её дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |
| № 14-18 № 19-21 | (5 часов) 4неделя (3 часа) 5неделя. | Перемещения и стойки в/б. Сочетания способов перемещений и стоек с техническими приёмами. | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный к занимающимся при решении задач физической подготовки. |
| № 22-23 | (5 часов) 6неделя. | Методика тренировки волейболистов. | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведения упражнений для |

| | | | |
|---------|--------------------|--|--|
| | | | развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приёмам. Виды упражнений и методы ,применяемые при обучении . Применение технических средств при обучении технике. |
| № 24-25 | | Изучение техники игры в волейбол.(техника нападения) | |
| № 26-28 | (3часа) 7неделя. | Стартовые стойки. | Устойчивая , основная; Статистическая стартовая стойка; Динамическая стартовая стойка; |
| № 29-31 | (3часа) 8неделя. | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении(бег ,ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |
| № 32-34 | (3часа) 9неделя. | Освоение техники перемещений , стоек волейболиста в защите. | Техника стоек , перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом(бег), приставным шагом(бег), скрестным шагом(бег), приставным шагом(бег).Выпады: вперёд, в сторону. Остановки : скачком, шагом, двумя сверху, вперёд(короткие, длинные, средние) на месте. |
| | | Обучение техники подачи мяча: | |
| № 35-39 | (5часов) 10неделя. | Обучение технике нижней прямой подачи. | Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |
| № 40-45 | (6часов) 11неделя. | Обучение технике нижней боковой подачи. | Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |
| № 46- | (4часа) 12неделя. | Обучение | Подводящие упражнения для |

| | | | |
|---------|------------------------------|--|--|
| 49 | | технике верхней прямой подачи. | обучения верхней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; |
| № 50-54 | (5часов) 13неделя. | Обучение техники верхней боковой подачи. | Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; |
| № 55-59 | (5часов) 14неделя. | Обучение укороченной подачи. | Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; Подача на точность; |
| № 60-63 | (4часа) 15неделя. | Обучения технике верхних передач. | Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад(короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой. |
| № 64-67 | (4часа) 16неделя. 17неделя. | Обучения технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; Специальные упражнения в парах на месте; Специальные упражнения в парах с перемещением; Специальные упражнения в тройках; Специальные упражнения у сетки. |
| № 68-73 | (6часов) 17неделя. 18неделя. | Обучение технике передач снизу. | Подводящие упражнения с набивными мячами; Имитационные упражнения с волейбольными мячами; Специальные упражнения индивидуально у стены; Специальные упражнения в группах через сетку; Упражнения для обучения передаче одной снизу. |
| № 74-75 | (2часа) 19неделя. | Физическая подготовка. | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный |

| | | | |
|---------|----------------------|---|--|
| | | | подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| № 76-79 | (4часа) 20неделя. | Обучение технике нападающих ударов. | Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения для обучения напрыгиванию; Упражнения с теннисным мячом; Упражнения для обучения замаху и удару по мячу; Специальные упражнения у стены в опорном положении; Специальные упражнения в прыжке(в парах); Специальные упражнения на подкидном мостике; Специальные упражнения в парах через сетку; |
| | | Техника защиты: | |
| № 80-82 | (3часа) 20-21неделя. | Обучение технике приёма подачи. | Упражнения для обучения перемещению игрока; Имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приёма подачи (на месте, после перемещения); Специальные упражнения в парах без сетки; Специальные упражнения в тройках без сетки; Специальные упражнения в паре через сетку. |
| № 83-87 | (5часов) 22неделя. | Обучение технике приёма мяча с падением. | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки- грудь. |
| № 88-92 | (5часов) 23неделя. | Обучение технике блокирования (подвижное ,не подвижное) | 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) |
| | | Изучение тактики игры в волейбол (Тактика нападения) | |
| № 93-95 | (3 часа) 24 неделя. | Обучение и совершенствование индивидуальных действий. | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. |
| № 96-98 | (3 часа) 25 неделя. | Обучения индивидуальным тактическим действиям. | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития скорости перемещений. |
| | | Тактика защиты: | |
| № 99-101 №102-103 | (3 часа) 25 неделя. | Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Отработка навыков судейства. | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействия игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. |
| № 104 | (1 час) 26 неделя. | Физическая подготовка. | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных |

| | | | |
|----------|---------------------|--|---|
| | | | тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| №105-107 | (3 часа) 27 неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучение тактике подач, подач в прыжке. СФП. |
| №108-110 | (3 часа) 28 неделя. | Обучение тактике нападающих ударов. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. |
| №111-112 | (2 часа) 29 неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |
| №113-115 | (3 часа) 30 неделя. | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока(блок-аут). Упражнения для развития силы(гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |
| №116-117 | (2 часа) 30 неделя. | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |
| №118 | (1 час) 30 неделя. | Применение элементов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 |

| | | | |
|--------------------|---------------------|--|--|
| | | гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. | зоны. Учебная игра. |
| №119 | (1 час) 30 неделя. | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |
| №120-121 | (2 часа) 30 неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям при приёме подач. | Обучение приёму мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. |
| №122-124 | (3 часа) 31 неделя. | Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| №125-127 №128 -129 | (3 часа) 32 неделя. | Обучение командным действиям в нападении Обучение командным действиям в защите. Отработка навыков судейства. | Учебная игра с заданием. Отработка навыков судейства в школьных соревнованиях. |
| №130 | (1 час) | Физическая подготовка. | Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| №131-133 | (3 часа) 33 неделя. | Передача мяча сверху двумя руками из глубины | При выполнении передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |

| | | | |
|---------------|----------------------|--|---|
| | | площадки. | и прыгучести. |
| №134-135 | (2 часа) 34 неделя. | Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Обучение приёму мяча у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра. |
| №136-138 | (3 часа) 34 неделя. | Индивидуальные действия игрока. | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. |
| №139-144 | (6 часов) 35 неделя. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | Установка игрокам перед соревнованиями тактического плана игры. Двухсторонняя учебная игра. |
| Итого: | 144 ч. | | |

Планируемые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Условия реализации программы

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Методические материалы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

Формы контроля.

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Формы отслеживания результатов:

Контрольные нормативы

по общей физической подготовке представлены в таблице:

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|-----------------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м | 4,00 | 6,0 | 5,30 | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 |

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|---|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

- *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 учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- *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 учащийся выполняет 5 попыток.
- *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 учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
- *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в

нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
- 10.Вредные привычки и их профилактика.
- 11.Правила поведения в спортивном зале.
- 12.Достижения российских волейболистов на международной арене.
- 13.Понятие «физическая культура».
- 14.Состав команды в волейболе.
- 15.Права и обязанности игроков в волейболе.
- 16.В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
- 17.Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
- 18.Какая самая распространенная травма в волейболе.
- 19.Как переводится слово «волейбол».
- 20.Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Список литературы:

1. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.
2. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
7. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
8. Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
9. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
10. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
11. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.

Интернет ресурсы: <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>