

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Оренбургской области

Согласовано
на педагогическом совете
«27» 08. 2024г.

Директор MAOY
«Первомайская СОШ»



Утверждаю:

Безуглов Е.В.

Приказ № 200
от «28» 08. 2024г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной секции
«Волейбол»
Направление : спортивно-оздоровительное

Возраст – 14-17 лет

Реализация программы
– 3 года (2024-25, 2025-26, 2026-27 учебный год)

Разработчик программы :
Романов Сергей Геннадьевич,
учитель физической культуры

п.Первомайский-2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Уровень освоения программы	4
1.3. Актуальность программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	5
1.5. Адресат программы	5
1.6. Объем и сроки программы	5
1.7. Формы организации образовательного процесса	5
1.8. Режим занятий	7
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Учебный план 1 года обучения	9
3.2. Учебный план 2 года обучения	9
3.3. Учебный план 3 года обучения	10
3.4. Содержание учебного плана 1 года обучения	10
3.5. Содержание учебного плана 2 года обучения	12
3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения	15
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	18
2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	19
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ	22
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЛИТЕРАТУРА	27

ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «

Волейбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

«О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Настоящая рабочая программа составлена на основе рекомендаций кандидата педагогических наук, заслуженного учителя РФ А.Н.Каинова, носит спортивно оздоровительный характер и направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

1.2 .Уровень освоения программы

Рабочая программа «Волейбол» по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.5. Адресат программы

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются подростки в возрасте от 10 до 16 лет. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и ведущих потребностей подростков и направлена на создание необходимых условий для оздоровления, рационального использования свободного времени, формирования навыков здорового образа жизни, создания максимальных условий для социальной адаптации.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения и реализуется в общем объеме 306 часов:

1 год обучения – 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю);

2 год обучения - 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю).

3 год обучения - 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю).

1.7 Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

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

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям. •

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся 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.

1.8. Режим занятий

Рабочая программа по волейболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

3.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	25
4	ОФП	20
5	Соревнования	10

3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	45
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	12
5	Соревнования	10

3.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	25
3	Специальная подготовка тактическая	40
4	ОФП	12
5	Соревнования	20

3.4 Содержание учебного плана 1 года обучения

Теория (5 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым бо-^л ком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. **Овладение техникой приема и передач мяча** сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (25 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия 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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини волейболу.

3.5 Содержание учебного плана 2 года обучения

Теория (5 часов). Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка (45 часов).

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; **нападающий удар** из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). седа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу- приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Множественные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры

«Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из при-стов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения

Теория (5 часов). Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

Применение дидактических принципов. **Техническая подготовка (25 часов).**

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка (40 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. **Групповые действия.** Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общefизическая подготовка (12 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

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 каната».

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением штангой - масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание - до

80 %, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). **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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Соревнования (20 часов). Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план

игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника.
Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

4. Планируемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развивать коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
Основы знаний		5
1	История возникновения волейбола	1
2	Развитие волейбола	1
3	Правила мини-волейбола	1
4	Жесты судей	2
Техническая подготовка		42
1	Техника передвижений и стоек	6
2	Техника приема и передач	12
3	Техника подачи мяча	12
4	Техника нападающего удара	12
Тактическая подготовка		25
1	Индивидуальные действия	5
2	Групповые действия	5
3	Командные действия	5
4	Тактика защиты	5
5	Тактика нападения	5
Общefизическая подготовка		20
1	Гимнастические упражнения	5
2	Легкоатлетические упражнения	5
3	Подвижные игры	10
Соревнования		10
1	Принять участие в одних соревнованиях	1
2	Организация и проведение соревнований	1
3	Разбор проведенных игр	1
4	Устранение ошибок	1
5	Соревнования подвижных игр с применением элементов волейбола	3
6	Соревнования по мини-волейболу.	3

2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во
------	----------------------------	--------

		часов
Основы знаний		5
1	Понятие об обучении и тренировках в волейболе	1
2	Классификация упражнений по волейболу	1
3	Роль соревнований в подготовке волейболиста	1
4	Виды соревнований	1
5	Понятие о методике судейства	1
Техническая подготовка		45
1	Направленная подача мяча (по зонам)	5
2	Нападающий удар с разбега по мячу	10
	а) подвешенного на амортизаторах	
	б) установленного в держателе	
	в) через сетку наброшенному партером	
	г) из зоны 2 и 4 доведенного связующим	
3	Техника защиты. Действия без мяча.	10
	а) стойка в сочетании с перемещением	
	б) ходьба, бег перемещаясь скрестным шагом	
	в) перемещение приставным шагом	
	г) скачек назад, влево, вправо.	
4	Действия с мячом. Прием мяча	10
	а) сверху по зонам с доведением до связующего	
	б) снизу по зонам с доведением до связующего	
5	Блокирование.	10
	а) одиночное в зоне 2	
	б) одиночное в зоне 4	
Тактическая подготовка		30
1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	
	а) многократные броски набивного мяча 1-2 кг	7
	б) прыжки на одной и обеих ногах	7
	в) развитие качеств необходимых для подачи мяча	8
	г) развитие качеств необходимых для выполнения нападающего удара	8
Общесфизическая подготовка		12
1	Упражнения для развития быстроты ответных действий	2

2	Бег с остановками и изменением направления	2
3	Подвижные игры	2
4	Упражнения для развития прыгучести	2
5	Упражнения с отягощением	2
6	Гимнастические упражнения	2
Соревнования		10
1	Принять участие в одних соревнованиях	1
2	Организация проведения соревнований	1
3	Разбор проведенных игр	1
4	Устранение ошибок	1
5	Соревнования по мини-волейболу	6

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
Основы знаний		5
1	Состав команды, расстановка	1
2	Правила игры	1
3	Положения о соревнованиях	1
4	Обязанности судей	1
5	Важность режима дня	1
Техническая подготовка		25
1	Техника нападения, действия без мяча	2
	а) перемещения и стойки	1
	б) сочетание перемещений и стоек с техническими приемами	1
2	Действия с мячом	4
	а) передача из глубины площадки для нападающего удара	1
	б) передача сверху за спину	1
	в) передача сверху в прыжке	1
	г) подача мяча	1
3	Нападающий удар с высоких и средних передач	6
	а) из зоны 4	2

	б) из зоны 2	2
	в) из зоны 3	2
4	Техника защиты	6
	Действия без мяча:	2
	а) остановка прыжком	
	б) падения и перекаты после падения	
	в) сочетания перемещений с остановками и стойками	
	г) сочетание перемещений и стоек с техническими приемами в защите	
	Действия с мячом:	2
	а) прием мяча снизу	
	б) передача снизу на точность	
	в) прием сверху с выпадом в сторону и последующим падением	
	Блокирование	2
	а) одиночное в зонах 4,3,2	
	б) двойной блок по зонам 2 и 4	
Тактическая подготовка		40
1	Тактика нападения	20
	Индивидуальные действия, выбор места:	
	а) для выполнения второй передачи в зоне 2	
	б) стоя спиной по направлению	
	в) для выполнения верхней подачи	
	Групповые действия	
	а) взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 на приеме мяча	
	Командные действия	
	а) прием мяча с подачи и доведение до зоны 3	
	б) вторая передача за спину	
	в) система игры со 2 передачи и игрока передней линии	
2	Тактика защиты	20
	Индивидуальные действия, выбор места:	
	а) при приеме с подачи	
	б) определение времени для отталкивания на блоке	
	в) при действии с мячом на приеме сверху, снизу с последующим падением	

	Командные действия	
	а) расположение игроков при приеме с подачи в различных расстановках	
	б) расположение игроков при приеме мяча «углом вперед»	
Общезфизическая подготовка		12
1	Гимнастические упражнения	1
2	Упражнения для мышц туловища и шеи	1
3	Упражнения для мышц ног, таза	1
4	Легкоатлетические упражнения	1
5	Упражнения для развития прыгучести	1
6	Упражнения для развития качеств необходимых при блокировании	1
7	Упражнения с отягощением	1
8	Подвижные игры	5
Соревнования		20
1	Участие во всех соревнованиях в течение года	15
2	Организация и проведение соревнований	1
3	Разбор проведенных игр	1
4	Устранение ошибок	1
5	Характеристика команд соперника	1
6	Общая оценка действий игроков	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная - 2 шт.
- Стойки волейбольные - 2 шт.
- Гимнастические стенки - 6-8 шт.
- Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
- Резиновые амортизаторы - 25 шт.
- Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
- Рулетка - 2 штуки.
- Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;

-систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях учебно-тренировочные занятия проводились систематически, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б к 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3' x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у

боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, ас 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

7. Методическое обеспечение и литература

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Волейбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М.: ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е.

Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.