

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Токарёвская средняя общеобразовательная школа № 2

Принята на заседании педагогического совета МБОУ Токарёвской СОШ № 2 Протокол от « ___ » ___ 2023 г	Утверждаю Директор МБОУ Токарёвской СОШ № 2 М.Ю.Рогачева Приказ от « ___ » ___ 2023 г №
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол для всех»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 3 года

Реализует:

Крысанова Ирина Анатольевна
педагог дополнительного образования

р.п. Токарёвка, 2023

Содержание

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Токарёвская средняя общеобразовательная школа №2
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Мыскина Ирина Петровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 года N 196.;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	10 – 14 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Направленность образовательной программы- физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено 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.

Актуальность программы заключается в том, что 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы.

Программа адресована в обучении смешанных команд мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 14 лет.

Условия набора в группы.

Чтобы реализация программы была результативной, следует учитывать, что девочки более пластичны и обучаемы, мальчики — более прыгучи, они больше играют у сетки — блок и атака, у них мощнее удары. Девочки больше расположены к защите, к игре «на полу». Но принцип тренировок один и те же.

Занимающиеся на ознакомительном уровне (10-12 лет), выполняют предполагаемые задания: укрепляют тело при помощи всевозможных физических занятий, развивают координацию, движения, скорость, ловкость, гибкость и овладевает основными техниками игры. Они принимают участие в товарищеских играх.

Обучающиеся базового уровня (12-14 лет) продолжают развивать силу и ловкость, но начинают уделять больше внимания технике и тактике волейбола. Они уже участвуют в соревнованиях на первенство района.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции, для получения лучшего результата, делятся на три учебные группы. В группу начальной подготовки первого года обучения (10-11 лет) принимаются все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

При зачислении в группы проводим тестирование и диагностику на выявление физической подготовки. На второй год обучения (11-12 лет) и третий год обучения (12-14 лет) переходят обучающиеся при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Количество учащихся.

Наполняемость в группах 10 – 12 человек:

1 год обучения – 10-11 лет,

2 год обучения – 11-12 лет,

3 год обучения – 12-14 лет.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на три года обучения.

На полное освоение программы требуется 210 часов (70 часов – стартовый уровень, 140 часов – базовый уровень).

1 год обучения – 70 часов (стартовый уровень);

2 год обучения – 70 часов (базовый уровень);

3 год обучения – 70 часов (базовый уровень).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма обучения очная.

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

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа по волейболу реализуется в филиале МБОУ ТСОШ №2. Занятия в каждой группе проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 2 академических часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы на каждую группу.

Занятия по данной программе состоит из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практика. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60—70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество, часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором и третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается—на тактическую.

1.2. Цель программы:

Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

1.3 Содержание программы

Учебный план образовательной программы физкультурно-спортивного направления по волейболу группы начальной подготовки первого года обучения (10-11 лет)

Задачи:

образовательные

- обучение основам техники и тактики игры.
- научиться простейшим тактическим действиям в нападении и защите.
- научиться технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

воспитательные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию на основе всесторонней физической подготовки.

развивающие

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Основы знаний	33	5	28	
1.1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	—	Опрос
1.2	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	0,5	0,5	----	Опрос
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	----	Опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	---	Опрос
1.5	Правила игры в волейбол.	1	1	—	Опрос
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	29	1	28	Опрос
2.	Техника и тактика игры.	34	4	30	

2.1	ОФП.	6	1	5	контрольные нормативы по ОФП
2.2	Техника нападения.	8	1	7	контрольные нормативы по СФП
2.3.	Техника защиты.	9	1	8	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
2.4.	Тактическая подготовка.	9	1	8	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
2.5.	Контрольные игры и соревнования	2		2	соревнования
	Итоговое занятие	1	—	1	контрольные нормативы
	Итого:	70	10	60	

Итоговое занятие. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года .

3.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие

Тема: «Введение в образовательную программу»

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Цели и задачи группы. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы детского объединения. Представления о волейболе как виде спортивных игр. Специфика и правила игры. Ознакомление с основными разделами и темами программы.

Практика: Начальная диагностика. Подвижные игры.

1 Раздел: Основы знаний

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура — составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Практика: Игры подводящие к волейболу.

Тема 1.2. Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Теория: Год возникновения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Практика: Игры подводящие к волейболу.

Тема 1.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Практика: Игры подводящие к волейболу.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика: Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Ведение дневника самонаблюдения.

Тема 1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Правила игры в мини-волейбол.

Практика: судейство игры.

Тема 1.6. Общая специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

2 Раздел

Техника и тактика игры.

Тема 2.1. ОФП.

Теория: Основы техники и тактики игры. Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практика: Строевые упражнения.

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

Тема 2.2. Техника нападения.

Теория: Действия с мячом и без мяча.

Практика: Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча; сверху двумя руками; передача мяча 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; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—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, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема 2.3. Техника защиты.

Теория: Действия в защите без мяча и с мячом.

Практика: Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактические действия игроков.

Практика: Тактика нападения. 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.

Тема 2.5. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу.

Учебный план образовательной программы физкультурно-спортивного направления по волейболу второго года обучения (10—11 лет)

Задачи:

образовательные

-научить оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;

-научиться характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-научиться объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-научиться находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

воспитательные

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

развивающие

- выявление занимающихся, перспективных для продолжения занятий на основе наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств, вызванных систематическими занятиями волейболом.

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств;

- развитие специфических для волейбола физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести (взрывной силы ног), координации движений, перемещений.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Основы знания	5	5	0	
1.1	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	-	Опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	-	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Опрос
1.5	Правила игры в волейбол	1	1	-	Опрос
1.6	Места занятий и инвентарь	1	1	-	Опрос
2.	Основы техники и тактики игры	62	4	58	
2.1	Общая физическая подготовка	29	1	28	контрольные нормативы по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9	контрольные нормативы по СФП
2.3	Техника нападения и	10	1	9	контрольные

	защиты.				нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
2.4	Тактическая подготовка.	11	1	10	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
2.5	Контрольные игры и соревнования	2		2	соревнования
	Итоговое занятие	1		1	контрольные нормативы
	Итого:	70	10	60	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

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.

Практика: судейство.

1 Раздел: Основы знаний

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Практика: Игры подводящие к волейболу.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Практика: Игры подводящие к волейболу.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Практика: Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Тема 1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры.

Практика: Основы судейской терминологии и жеста.

Тема 1.6. Места занятий, инвентарь.

Теория: Инвентарь для игры в волейбол.

Практика: Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

2 раздел. Основы техники и тактики игры.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Физические качества и общие правила их тестирования (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.)

Практика: Строевые упражнения.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основой их использования в решении задач;

О физических качествах и общих правилах их тестирования

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

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 качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Тема 2.3. Техника нападения и защиты.

Теория: Действия с мячом и без мяча.

Практика: **Техника нападения.** *Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу.— с подачи; одиночное блокирование (стоя в зонах 4, 2, 3).

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика защиты и нападения в индивидуальных, групповых и командных действиях

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях),

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Тема 2.5. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

Итоговое занятие. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Учебный план образовательной программы физкультурно-спортивного направления по волейболу третьего года обучения (11-12 лет)

Задачи:

образовательные

- продолжить обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры:

разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

воспитательные

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

-научится управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

развивающие

-укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

- развивать технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-развивать жизненно важные двигательные навыки и умения, применять различными способами в различных условиях.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практ ика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Основы знания	5	5		
1.1	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5		Опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	0,5	0,5		Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		Опрос
1.4	Гигиена, врачебный	1	1		Опрос

	контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма				
1.5	Основы методики обучения в волейболе	1	1		Опрос
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Опрос
2	Основы техники и тактики игры	61	4	57	
2.1	Общая физическая подготовка	18	1	17	контрольные нормативы по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка.	19	1	18	контрольные нормативы по СФП
2.3	Техника нападения.	11	1	10	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
2.4	Техника защиты.	11	1	10	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
2.5	Контрольные игры и соревнования	2		2	соревнования
	Итоговое занятие	2		2	контрольные нормативы
	Итого:	70	10	60	

Содержание учебного плана
Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. 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.

Практика: судейство.

1 Раздел: Основы знаний

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Практика: Ведение дневника самонаблюдения.

Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Практика: Судейство и жесты. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. *Теория:* Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Практика: Применение терминологии. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 1.5. Основы методики обучения волейболу.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 1.6. Правила соревнований, их организация и проведение. *Теория:* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: судейская терминология и жесты

2 Раздел. Основы техники и тактики игры.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика:

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
Совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении 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 каната», «Катающаяся мишень».

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

- *Теория:* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основой их использования в решении задач;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тема 2.3. Техника нападения.

Теория: Основы техники нападения.

Практика: Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передача мяча сверху двумя руками;* передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Тема 2.4. Техника защиты.

Теория: Основы техники защиты.

Практика: 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).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практика: Соревнования по волейболу.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты.

По освоении программы 1 года обучения:

требования к знаниям и умениям

По окончании 1 года обучения учащиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;
- об особенностях зарождения спортивной игры волейбол.
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, врачебный контроль предупреждение травм, самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- владеть тактикой нападения и тактикой защиты;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать виды стоек, сочетать способы перемещений, остановки;
- организацию и проведение соревнований.
- знать правила игры, понятия «Техника игры», «Тактика игры»;

будут уметь:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- самостоятельно выполнять судейство игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- принимать и передавать мяч;
- выполнять прямой нападающий удар.

По освоении программы 2 года обучения:

требования к знаниям и умениям

По окончании 2 года учащиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основой их использования в решении задач;
- знать правила игры, судейство.

будут уметь:

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- подбирать и ухаживать за инвентарем;
 - оборудовать места занятий;
- принимать и передавать мяч;
- выполнять защиту и нападение в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- выполнять нормативные требования

**По освоении программы 3 года обучения:
требования к знаниям и умениям**

По окончании 3 года учащиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;
- знать правила игры, технику и тактику игры.

будут уметь:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- тактику защиты и нападения в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- судейскую терминологию и жесты;
- сочетать способы перемещений;
- выполнять прямой нападающий удар и блокирование.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

**2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Начало учебного года	<ul style="list-style-type: none"> ✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября уч. г.; ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения -35 недель по учебному плану. Окончание 31 мая.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем.
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.30 часов до 16.00 часов.

Каникулярными днями являются	В дополнительном образовании нет каникул в течение года.
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОГ не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). В группах с 2-х часовой нагрузкой в день после 40 минут занятий организуются перерыв длительностью 10 минут. Режим занятий в группах разрабатывается преподавателем и утверждается администрацией школы.
Основные формы образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; ✓ Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах; ✓ Тестирования, контрольные игры и другие методы современных средств обучения.
Периодичность контрольно-переводных испытаний	<ul style="list-style-type: none"> ✓ начальные - сентябрь; октябрь ✓ заключительные-апрель/май.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол» 1 года обучения:**

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		14.30		2	Вводное занятие	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Начальная диагностика, анкетирование
				33	Основы знаний		
2		14.30	Лекция	0,5	Физическая культура и спорт в России.	Спортивный зал филиала МБОУ	Опрос

						Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	
3		14.30	Лекция	0,5	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
4		14.30	Лекция	1	Сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
5		14.30	Лекция	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
6		14.30	Лекция	1	Правила игры в волейбол.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
7		14.30	Лекция, тренировочные занятия	29	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
				34	Техника и тактика игры.		
8		14.30	тренировочные занятия	6	ОФП.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы по ОФП
9		14.30	тренировочные занятия	8	Техника нападения.	Спортивный зал филиала МБОУ	контрольные нормативы по СФП

						Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	
10		14.30	тренировочные занятия	9	Техника защиты.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
11		14.30	тренировочные занятия	9	Тактическая подготовка.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
12		14.30	Соревнования	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	соревнования
13		14.30	Сдача нормативов	2	Итоговое занятие.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы
Итого				70			

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол» 2 года обучения:**

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		14.30		2	Вводное занятие	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Начальная диагностика, анкетирование

				5	Основы знания		
2		14.30	Лекция	0,5	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
3		14.30	Лекция	0,5	Сведения о строении и функциях организма	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
4		14.30	Лекция	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
5		14.30	Лекция	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
6		14.30	лекция	1	Правила игры в волейбол	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
7		14.30	Лекция, тренировочные занятия	1	Места занятий и инвентарь	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
				62	Основы техники и тактики игры		
8		14.30	тренировочные занятия	29	Общая физическая подготовка	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-	контрольные нормативы по ОФП

						Лебединь	
9		14.30	тренировочные занятия	10	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебединь	контрольные нормативы по СФП
10		14.30	тренировочные занятия	10	Техника нападения и защиты.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебединь	контрольные нормативы ; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
11		14.30	тренировочные занятия	11	Тактическая подготовка.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебединь	контрольные нормативы ; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
12		14.30	Соревнования	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебединь	соревнования
13		14.30	Сдача нормативов	2	Итоговое занятие	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебединь	контрольные нормативы
Итого				70			

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол для всех» 3 года обучения:**

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		14.30		2	Вводное занятие	Спортивный	Начальная

						зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	диагностик а, анкетирование
				5	Основы знания		
2		14.30	Лекция	0,5	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
3		14.30	Лекция	0,5	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
4		14.30	Лекция	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
5		14.30	лекция	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
6		14.30	Лекция	1	Основы методики обучения в волейболе	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
7		14.30	Лекция, тренировочные занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	Опрос
				61	Основы техники и тактики игры		
9		14.30	трениров	18	Общая	Спортивный	контрольн

			очные занятия		физическая подготовка	зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	ые нормативы по ОФП
10		14.30	тренировочные занятия	19	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы по СФП
11		14.30	тренировочные занятия	11	Техника нападения.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы ; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
12		14.30	тренировочные занятия	11	Техника защиты.	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы ; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
13		14.30	Соревнования	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	соревнования
		14.30	Сдача нормативов	2	Итоговое занятие	Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 в селе Ивано-Лебедянь	контрольные нормативы
Итого				70			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная - 2 штуки
3. Стойки волейбольные - 2 штуки
4. Гимнастическая стенка - 3 пролета
5. Гимнастические скамейки - 2 штуки
6. Гимнастические маты - 3 штуки
7. Скакалки - 20 штук
8. Мячи набивные - 15 штук
9. Мячи волейбольные - 12 штук
10. Рулетка - 1 штука
11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Методическое обеспечение:

1. Карточка упражнений по волейболу (карточки).
2. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
5. «Правила игры в волейбол».
6. Видеозаписи выступлений учащихся.
7. «Правила судейства в волейболе».
8. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль в форме собеседования. 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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх, открытые и итоговые занятия, самооценка учащихся, анализ результатов детей в соревнованиях.	грамоты, дипломы протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, статьи в прессе	Соревнования, отчеты, открытые занятия

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в

соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня). (Приложение №1)

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи.	контрольные нормативы по СФП

	занятия; - тестирование			
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

2.6. Список литературы

1 год обучения:

Для педагога:

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
2. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
3. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2011. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2012. -127с.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263

Ресурсы сети Интернет:

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098> (видео уроки)

<https://www.youtube.com/playlist?list=UUYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

<https://urok.1sept.ru/articles/310186>

<http://voleybol-ksenzov.ru/obuchenie-volejbolu/>

2 год обучения:

Для педагога:

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.

Для детей:

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263
2. 3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 422 с

Ресурсы сети Интернет:

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098> (видео уроки)

<https://www.youtube.com/playlist?list=UUYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

3 год обучения:

Для педагога:

1. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
3. . Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
4. . Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.

Для детей:

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263
2. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.

Ресурсы сети Интернет:

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098> (видео уроки)

<http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html>

(Приложение №1)

1. Контрольные упражнения

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 5х6 м, с	12,9 – 14,1	12,8 – 14,3
2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	29,9-32,3	32,6-31,5
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	6-2	5,5-1
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	40-24	34-21

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 5 м от сетки (кол-во удачных попыток из 5)	4-3	3-2
	Верхняя прямая подача с расстояния 5 м от сетки (кол-во удачных попыток из 5)	4-3	3-2
2	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	4-1	3-1
3	Передача сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	4-2	3-2
4	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	4-1	3-1
5	Передача снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	4-1	3-1

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
--------------	-------------	-----------------	----------------

1	Челночный бег 5х6 м, с	12,5 – 13,7	12,6 – 13,8
2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	28,4-31,0	32,0-34,1
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	9-3,9	8,0-2,0
4	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног.	205-164	-
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40-29	38-23

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-6
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-6
3	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	8-10	6-8
4	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	5-7	4-6
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-6
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 170 см (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-6
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 170 см (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	3-5
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчик и	Девочки
1	Челночный бег 5х6 м, с	12,2-13,5	12,3-13,7
2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	27,2-29,9	31,5-33,6

3	Метание набивного мяча стоя (метров)	11-4,4	9,0-3,0
4	Прыжки вверх с места, см	50-34	38-29
5	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног.	220-179	-

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
3	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	9-11	6-9
4	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	6-8	5-7
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Блокирование (в зонах 2,3,4), высота сетки 180см. Из зоны 3 ученик выходит в соответствующую зону и ставит блок.	6-8	5-7

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд

(допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

2. Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах? Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий? Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

- Каким способом можно ударить по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд? Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?

- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
Что такое блокирование?
Кто имеет право участвовать в блокировании?
Когда блокирование считается состоявшимся?
Что такое групповое блокирование?
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?
Какой перерыв установлен перед решающей партией?
Даётся время на смену в решающей партии?
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?