

Департамент образования администрации г. Пермь
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1

«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

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

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Автор-составитель:
Анисов С.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Волейбол – одна из популярных игр во всем мире. Впервые волейбол появился в США в 1895 году. В России он стал особенно популярен в СССР. И сегодня - это массовый и один из самых любимых видов спорта в России.

Волейбол – полезная игра для школьников, она способствует укреплению здоровья, развитию силовых качеств и общей выносливости, а также координации, мышления, скорости реакции. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям учащихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Также детей привлекает игровой, командный и соревновательный характер волейбола.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 4 года обучения школьников 8-17 лет.

Актуальность программы заключается в том, что у современных детей, которые много времени сидят на уроках в школе и за компьютером, значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, а содержание программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Современному школьнику очень важно быть физически развитым, а потребность к систематическим спортивным занятиям, привыкание к здоровому образу жизни формируются именно с самого детства.

На школьных уроках физкультуры учащиеся получают определенные умения игры в волейбол, но в учебной программе волейболу отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы овладеть навыками игры. Программа «Волейбол» позволяет учащимся не просто закрепить навыки игры в волейбол, но и в совершенстве ими овладеть. Программа предусматривает выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, а также подготовку юных спортсменов как организаторов спортивно-массовой работы - инструкторов по волейболу.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены *принципы комплексности, преемственности и вариативности.*

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями роста мастерства юных спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Программа предусматривает

обучение по индивидуальному образовательному маршруту, куда входит предсоревновательная подготовка учащихся.

Содержание программы отражает следующие основные разделы: основы теоретических знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Программа реализуется на базе спортивного зала МАОУ «СОШ №7 с углубленным изучением английского языка» г.Перми.

Программа адресована детям и подросткам 8-17 лет и рассчитана на 4 года обучения. В группы принимаются дети, имеющие медицинские справки от врача о допуске к занятиям. Комплектование, набор ребят в группы проводится в начале учебного года.

Цель программы: развитие физических качеств учащихся в процессе занятий волейболом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить правилам игры и усовершенствовать технико-тактическое мастерство игры в волейбол;
- привлекать учащихся к выполнению правил и норм ЗОЖ;

развивающие:

- повысить уровень общей физической подготовленности учащихся;
- способствовать развитию быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости;

воспитывающие:

- содействовать воспитанию волевого характера, смелости, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности;
- воспитывать коллективизм, командный дух, уважение к соперникам.

Методы обучения

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение нового материала, беседа, анализ игры);
- наглядные (видеоматериалы, просмотр и анализ видеороликов, демонстрация комбинаций педагогом);
- практические (выполнение упражнений, отработка комбинаций, игра, самоанализ игры).

Формы и режим занятий

Занятия на 1 году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На 2-4 годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Количество учебных часов по годам обучения учащихся:

1 год обучения - 144 часа в год;

2- 4 года обучения - 216 часов в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2-3 год обучения – 13-14 человек;

4 год обучения – 13 человек.

Формы организации занятий

Основная форма организации образовательного процесса является занятие, на котором изучается теория и практика игры в волейбол. Занятия проходят также в форме соревнований различного уровня (тренировочные, школьные, городские), подвижных спортивных игр, эстафет, выполнение квалификационных испытаний.

Теория преподается через мини-лекции, беседы, опросы. Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения учащихся по программе отслеживаются три вида результатов:

- *текущие* (выявление ошибок и успехов в течение одного занятия);
- *промежуточные* (проверка уровня освоения детьми содержания программы за полугодие в декабре и мае в форме контрольных испытаний и разрядных норм (тестов и контрольных упражнений) по общей, специальной физической и технической подготовке;
- *итоговые* (определение уровня умений и навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление учащихся в группы 2, 3 или 4 года обучения (минуя 1-й год).

Для подведения итогов предусмотрены итоговые и открытые занятия, соревнования, спортивные игры, выполнение учащимися контрольных нормативов - зачеты, тестовые занятия, а также контрольные игры. Контрольные игры – это учебная игра с заданиями, которая проводится с целью закрепления технических приемов и тактических действий, они незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Прогнозируемые результаты

По окончании четырех лет обучения по программе учащиеся должны *знать*:

- основы физиологии и гигиены человека;
- правила игры в волейбол;
- основы ЗОЖ;

уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в соревновательной практике;
- проводить занятия по начальному обучению технике игры;
- составлять комплекс упражнений по физической, тактической и технической подготовке и проводить его с группой;

проявлять:

- волевые и скоростно-силовые качества;
- коллективизм, уважение к соперникам.

1 год обучения

Цель - формирование устойчивой мотивации учащихся к занятиям волейболом.

Задачи:

обучающие:

- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией по функциям игроков, с основными правилами игры в волейбол;
- научить играть в подвижные игры;
- дать представление об анатомии, гигиене, ЗОЖ спортсмена;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств организма;
- развивать внимание, наблюдательность, память;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: скорость, реакцию, координацию, выносливость;

воспитывающие:

- способствовать развитию дисциплинированности, целеустремленности;
- воспитывать культуру поведения в спортивном коллективе.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП): Подготовительные упражнения.	56	1	55
4.	Техническая подготовка (ТП): Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.	14	1	13
5.	Специальная физическая подготовка (СФП): Подвижные игры. Эстафеты.	36		36
6.	Тактическая подготовка (ТП): Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	9	1	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

Содержание учебного плана

Введение

Теория (4 часа). История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов). ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часа) Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т. д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (37 часов)

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика (4 часа)

Тестирование на знание волейбола и правила игр. Контрольные испытания на скорость, реакцию, координацию. Проверка знаний по основам ЗОЖ, личной гигиене, культуре поведения в коллективе. Выполнение ОФП и подвижные игры.

Прогнозируемый результат

В результате обучения на протяжении 1 года учащийся должен *знать:*

- правила игры в волейбол;
- основы анатомии и гигиены;

уметь:

- играть в подвижные игры;

овладеть:

- первоначальными навыками игры в волейбол;

проявлять:

- интерес к спортивным занятиям;
- выносливость, реакцию, уверенную координацию;
- внимание, дисциплину, культуру проведения на занятиях.

2 год обучения

Цель - физическое развитие учащихся в процессе совершенствования базовой техники волейбола.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технико-тактическую подготовку учащихся;
- познакомить с правилами проведения соревнований по волейболу;
- совершенствовать навыки игры в спортивные подвижные игры;

развивающие:

- способствовать развитию навыков ЗОЖ на занятиях;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- совершенствовать специальные физические способности;

воспитывающие:

- способствовать развитию настойчивости, упорства в достижении результата,
- воспитывать культуру межличностного общения в коллективе.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	4	4	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10

3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много-скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	28		28
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	76	2	74
	Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача верхняя прямая подача, верхняя передача мяча передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар	24		24
	Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование	24		24
	Техника игры в нападении: командные действия, система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4, групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	14		14
Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.	12		12	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	20	4	16
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	216	10	206

Содержание учебного плана

Введение

Теория (4 часа). Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Что такое врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (10 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (28 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория (4 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (76 часов)

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (4 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (20 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
 Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
 Двухсторонние игры соревновательного характера
 Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания .

(Практика 4 часа)

Проведение контрольных упражнений на владения мячом. Тестирование на знание правил игры в волейбол. Контрольные испытания на ОФП и ОСП.

Прогнозируемый результат

В результате обучения на протяжении 2-го года учащийся должен *знать:*

- правила проведения соревнований по волейболу;
- технику и тактику игры;

овладеть:

- техникой владения мяча;
- техникой овладения мяча;
- техникой игры в нападении
- техникой игры в защите;

проявлять:

- навыки межличностного общения в коллективе;
- настойчивость и целеустремленность.

3 год обучения

Цель - развитие физических способностей учащихся в процессе совершенствования техники и тактики игры.

Задачи

обучающие:

- совершенствовать владение элементами технического и тактического арсенала;
- познакомить с правилами профилактики и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- научить грамотно применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;

развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества;
- способствовать развитию навыков анализа, самоконтроля;

воспитывающие:

- воспитывать психологическую устойчивость, умение контролировать эмоции.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Основы знаний	4	4	-
2	Общефизическая подготовка	84	-	84
3	Специальная подготовка	120	-	124
4	Контрольные испытания	8	-	8
	Всего часов:	216	4	216

Содержание учебного плана

Основы знаний

Теория (4 часа)

Физическая культура и спорт в России;

Сведения о строении и функциях организма человека (о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен);

Влияние физических упражнений на организм занимающихся (на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; на систему дыхания);

Значение самоконтроля (режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю);

Основы судейской терминологии и жеста. Анализ, самоанализ игры.

Общая физическая подготовка

Практика (84 часа).

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Метание. Спортивные игры. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Практика (120 часов)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

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, в тройках. Нападающие удары: прямой нападающий удар.

Техника защиты:

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку). Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче). 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. Групповые действия. Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Контрольные испытания.

Сдача нормативов в конце учебного года проходит по двум параметрам:

1. Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30м с высокого старта (с.)	4,9	4,5
2.	Бег 30м, 6х5 (с.)	11,2	10,0
3.	Бег 92м, «елочка» (с.)	28,0	25,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	170	155
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см.)	45	40
6.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м.)	6, 0	5,0
7.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м.)	9,5	8,0

2. Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8
6.	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

Прогнозируемый результат

В результате обучения на протяжении 3-го года учащийся должен *знать*:

- правила профилактики и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основы судейской терминологии;

уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия;

- применять технические и тактические приемы в нападении и защите;
- провести анализ и самоанализ игры;

овладеть:

- элементами технического и тактического арсенала;

проявлять:

- скоростно-силовые качества;
- психологическую устойчивость.

4 год обучения

Цель - совершенствование технических и тактических игровых навыков юных волейболистов (в том числе в рамках реализации индивидуальной образовательной траектории).

Задачи

обучающие:

- совершенствовать знания методики обучения и тренировки по волейболу;
- закрепить технические и тактические игровые навыки;
- научить инструкторской, судейской работе, ведению протоколов;
- научить играть в волейбол по упрощенным правилам;

развивающие:

- совершенствовать скоростно-силовые качества юного волейболиста;

воспитывающие:

- воспитывать командный дух спортсменов для достижения результатов на спортивных соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	76	-	76
3.	Специальная подготовка	128	-	132
4.	Контрольные испытания	8	-	8
	Всего часов:	216	4	216

Содержание учебного плана

Основы знаний

Теория (4 часа)

Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом. Правила игры в упрощенный вариант игры. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Контрольные игры и соревнования (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры).

Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению навыкам игры в мини-волейбол.

3. Проведение занятий в школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу в школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Общая физическая подготовка

Практика (76 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног, таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Практика (128 часов)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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 – 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 снизу 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.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

При действии с мячом: чередование способов подач; 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.

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

Командные действия

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

Контрольные испытания.

Практика (8 часов)

Сдача норм в конце учебного года проходит по двум параметрам:

1. Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30м с высокого старта (с.)	4,8	4,3
2.	Бег 30м, 6х5 (с.)	11,1	10,0
3.	Бег 92м, «елочка» (с.)	27,8	25,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	220	190
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см.)	50	45
6.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	6,5	5,8
7.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м.)	10,0	9,0

2. Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 2 в зону 4	5

2.	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	5
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	6
4.	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5
5.	Подача на точность	5
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	4
7.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	4

Условия реализации программы

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

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 или 216 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список литературы

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер-Москва: Физкультура и спорт, 1972г
18. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965г
19. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г
20. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
21. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г
22. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
23. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
24. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол-Москва: Физкультура и спорт, 1983г.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982

