

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

Г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №4г. Грязи
29.03.2024 г. (протокол №_10_)

Утверждена
приказом директора № 124
от 29.03.2024 г.
О.В. Брезницкая_____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для школьников 13-17 лет:

группа 1-го года обучения – 13-14 лет,

группа 2-го года обучения – 15-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель: Кондрашин Д. Н.
учитель физической культуры высшей категории

г. Грязи
2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.

Внеклассная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Нормативной основой разработки дополнительной общеразвивающей рабочей программы «Волейбол» являются следующие документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г (с изменениями и дополнениям; ред. от 02.07.2021 г.);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Паспорт национального проекта «Образование» (протокол от 24.12.2018г. №16) с Федеральными проектами «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательной программы»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Устав ГБУ ДО «Центр дополнительного образования Липецкой области»;
11. Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность спортивной секции «Волейбол» МБОУ СОШ №4 г Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по волейболу во внеурочной деятельности школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна данной программы от других, уже существующих образовательных программ:

Работа кружка предусматривает: содействие физическому развитию детей, воспитанию гармонично развитых, активных, стойких защитников Родины, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение контрольных нормативов физической подготовленности; подготовку организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по волейболу.

Основные развивающие эффекты программы:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

Адресат данной дополнительной образовательной программы:

Программа кружка по волейболу разработана для школьников 13-17 лет (7-11 кл). Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в спортивной секции делятся на две учебно-тренировочные группы: первого года обучения – 13-14 лет и второго года обучения – 15-17 лет.

Объём программы в часах

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение **7 часов в неделю (2 занятия по 3,5 часа) - 280 часов в год**. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. **Срок реализации** данной программы **1 год**, соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Формы организации образовательной деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

1.2 Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение **планируемых результатов** по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена

линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчик и, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с

преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Учебно-тематический план (7 часов в неделю)
учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14лет)

№ п/п	Модульные блоки	Количество часов	
		теория	практика
I. <u>Теоретический блок</u> (А)			
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	-

5.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	12
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	-
II. <u>Практический блок</u> (Б)			
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	52
2.	Основы методики обучения игры в волейбол.	12	10
3.	Основы техники и тактики игры.	14	96
III. <u>Соревновательный блок</u> (В)			
1.	Контрольные испытания.	4	22
2.	Контрольные игры и соревнования.	8	28
Итого:		280 ч	220

Содержание программы (1-го года обучения)

РАЗДЕЛ №1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (24 часа)

Физическая культура и спорт в России. Государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие детей.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

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

Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Виды деятельности: словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.

Формы организации: беседа, презентация, комбинированная.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (194 часа)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающие удары.

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Прием мяча. Блокирование.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения 2-ой передачи, для нападающего удара.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии.

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, - в зону 2.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач.

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

Виды деятельности: словесный, наглядный, практический, групповой, игровой, индивидуальный.

Формы организации: комбинированный, фронтальный, практический, круговая тренировка.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ. (62 часа)

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Внутришкольные, районные и областные соревнования по волейболу.

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

Учебно-тематический план (7 часов в неделю)
учебно-тренировочной группы второго года обучения (15-17 лет)

№ п/п	Модульные блоки	Количество часов	
		теория	практика
I. <u>Теоретический блок</u> (А)			
1. Физическая культура и спорт в России.		2	-
2. Сведения о строении и функциях организма человека.		2	-
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		2	-
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		2	-
5. Правила соревнований, их организация и проведение.		2	8
6. Места занятий, оборудование, инвентарь.		2	-
II. <u>Практический блок</u> (Б)			
1. Общая и специальная физическая подготовка.		10	24
2. Основы методики обучения игры в волейбол.		14	12
3. Основы техники и тактики игры.		12	96
III. <u>Соревновательный блок</u> (В)			
1. Контрольные испытания.		12	24
2. Контрольные игры и соревнования.		10	28
3. Инструкторская и судейская практика.		8	10
Итого:	280 ч	78	202

Содержание программы (2-го года обучения)

РАЗДЕЛ №1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (20 часов)

Физическая культура и спорт в России. Единая всесоюзная спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Режим дня, гигиена сна, гигиена питания. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Виды деятельности: словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.

Формы организации: беседа, презентация, комбинированная.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (168 часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Основы техники и тактики волейбола.

Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Техника нападения.

Действия без мяча. Остановки прыжком, падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Действия с мячом. *Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающие удары.*

Техника защиты.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки.*

Действия с мячом. *Прием мяча. Блокирование.*

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков при 2-ой передачи в зону 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

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. Блокирование.

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

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи.

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

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ. (92 часа)

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Внутришкольные, районные и областные соревнования. Установка на игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Хар-ка команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Инструкторская и судейская практика.

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 технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, зам. главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

1.4 Планируемые результаты их оценка освоения обучающимися образовательной программы общего дополнительного образования.

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

В результате изучения программы «Волейбол» дети должны:

знать

- - значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- -упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- -контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- - основное содержание правил соревнований по волейболу;
- - жесты волейбольного судьи;
- - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- - выполнять технические приемы и тактические действия;
- - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- - демонстрировать жесты волейбольного судьи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-тематический график

по обучению и совершенствованию техники, тактики игры “волейбол”.

№ занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Тема занятия
		По плану	По факту	
1	3,5	2.09		Инструктаж по технике безопасности.
2	3,5	4.09		История развития волейбола. Правила игры.
3	3,5	9.09		Развитие двигательных качеств.
4	3,5	11.09		
5	3,5	16.09		Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
6	3,5	18.09		
7	3,5	23.09		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.
8	3,5	25.09		
9	3,5	30.10.		Перемещения, передача сверху дв.рук., прием снизу дв.рук. Учебная игра (мяч вводится в игру передачей сверху дв.рук. из зоны 6).
10	3,5	2.10.		
11	3,5	7.10.		Перемещения, передача сверху дв.рук., прием снизу дв.рук., подача нижняя прямая.
12	3,5	9.10.		Учебная игра (подача нижняя прямая)
13	3,5	14.10.		Перемещения, передача сверху дв.рук., прием снизу дв.рук., подача нижняя прямая и прием подачи. Учебная игра (подача нижняя прямая, добиваться ведения игры в три касания).
14	3,5	16.10.		
15	3,5	21.10.		Перемещения, передачи и прием мяча в сочетании. Подача верхняя прямая. Учебная игра (подача верхняя прямая с расстояния 6м, вести игру в 3 касания).
16	3,5	23.10.		
17	3,5	28.10.		Подача верхняя прямая, прием снизу, передача

18	3,5	30.10.		сверху дв.рук. Учебная игра.
19 20	3,5 3,5	6.11. 11.11.		Подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра (подача верхняя прямая, игра в 3 касания, через сетку мяч посылать в заднюю зону).
21 22	3,5 3,5	13.11. 18.11.		Подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.
23 24	3,5 3,5	20.11. 25.11.		Подача и прием подачи, нападающий удар. Учебная игра (передачу для нападающего удара выполнять стоя лицом к нападающему, применять нападающий удар средней силы).
25 26	3,5 3,5	27.11. 2.12.		Нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху дв.рук. Учебная игра (первая передача – с приема подачи – в зону 2, передача на удар в зону 3).
27 28	3,5 3,5	4.12. 9.12.		Прием подачи и передача сверху дв.рук., нападающий удар и блокирование. Учебная игра (применять нападающий удар средней силы, игрок в зоне 3 блокирует).
29 30	3,5 3,5	11.12. 16.12.		Прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар-блокирование. Учебная игра с заданием применять изученные приемы.
31 32	3,5 3,5	18.12. 23.12.		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра (в нападении: 1-ая передача в зоны 2 и 3, передача на удар из зоны 3 в зону 4 или 2 лицом и спиной к нападающему; в защите: игрок зоны 3 – блокирующий, игрок зоны 6 его страхует, игроки зон 5, 1 и не занятый в блокировании –защитники).
33 34	3,5 3,5	25.12. 28.12.		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.
35 36	3,5 3,5	13.01. 15.01.		Основное время уделяется двусторонней игре.
37 38	3,5 3,5	20.01. 22.01.		Перемещ., имитация приемов в ответ на сигнал. Передача мяча во встречных колоннах. подача верхняя (нижняя). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Учебная игра.
39 40	3,5 3,5	27.01. 29.01.		Перемещения, передача сверху дв.рук., прием подачи, нападающий удар. Учебная игра (нападающие удары выполнять из зоны 4 и 2 средней силы, в защите играть «углом вперед»).
41 42	3,5 3,5	3.02. 5.02.		Передача сверху дв.рук. спиной по направлению. Совершен. навыков подачи и

				приема подачи. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Учебная игра с заданием играть в 3 касания, применять изученные приемы в игре.
43 44	3,5 3,5	10.02. 12.02.		Передача стоя спиной по направлению, прием подачи, защитные действия, блокирование. Учебная игра (применять изученные приемы).
45 46	3,5 3,5	17.02. 19.02.		Прием снизу и передача сверху в групповых упражнениях. Прием мяча снизу от сетки, одной рукой снизу с последующим падением. Одиночное блокирование. Учебная игра (в зоне 3 игрок блокирует, на страховке игрок зоны 6).
47 48 49	3,5 3,5 3,5	26.02. 3.03. 5.03.		Прием одной рукой снизу с последующим падением, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
50 51 52	3,5 3,5 3,5	10.03. 12.03. 17.03.		Прием мяча от сетки с последующим падением. Нападающий удар с передачи стоя спиной к нападающему. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
53 54	3,5 3,5	19.03. 24.03.		Прием подачи, передача на удар, нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра (групповые тактические действия).
55 56	3,5 3,5	26.03. 2.04.		Нападающий удар и блокирование, страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра (команды поочередно выполняют: нападающие действия — система игры через игрока передней линии; защитные — групповое блокирование и страховка игроком зоны 6).
57 58	3,5 3,5	7.04. 9.04.		Групповые и командные тактические действия: переход от нападения к защите, от защиты к нападению. Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра с заданиями.
59 60	3,5 3,5	14.04. 16.04.		Групповые и командные тактические действ, переключение: прием подачи, нападение – защитные действия; подача, защитные действия – переход к атаке. Учебная игра.
61 62 63	3,5 3,5 3,5	21.04 23.04. 28.04.		Самостоятельная разминка на основе изуч. упражнений. Упражнения в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Двусторонняя игра.
64 65	3,5 3,5	30.04. 5.05.		Зачетная игра в волейбол (проверяется умение учащихся применять на практике основные

66	3,5	7.05.		приемы).
67	3,5	12.05		Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
68	3,5	14.05		
69	3,5	19.05		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.
70	3,5	21.05		
71	3,5	26.05		Зачетная игра в волейбол (судейская практика учащимися).
72	3,5	28.05		
73	3,5	2.06		
74	3,5	4.06		
75	3,5	9.06		Проверка учащихся на инструкторскую и судейскую практику в соревнованиях в школьном оздоровительном лагере.
76	3,5	11.06		
77	3,5	16.06		
78	3,5	18.06		
79	3,5	23.06		
80	3,5	25.06		Подведение итогов изученного материала.

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму; спортивную обувь.

Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, прилагается. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица 13-17 лет по заявлению родителей, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями и мотивированные на занятия, комплектация групп проводится в двух возрастных категориях. Набор в объединение производится, начиная с 1 сентября до 31 сентября текущего года в количестве не менее 15 человек. Допускается проведение занятий в выходные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается.

Материально-технические условия: спортзал, комплект в/б мячей, в/б сетка, скакалки.

2.3 Формы аттестации учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Два раза в год (Сентябрь, Май) в кружке проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. На занятиях уч-ся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами уч-ся. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу учета результатов.

2.4 Оценочные материалы

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Оценочные средства по текущему контролю предназначены для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения: устных (письменных) вопросов, тестовых заданий, нестандартных практических задач (заданий), самостоятельных работ, контрольных испытаний, судействе соревнований.

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность.

1. Бег 20 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Высота отскока. 4. Бег 60 м.

Техническая подготовленность.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	15	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	-	-
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	7	8
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	4	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	5	5

Развитие двигательных качеств:

скоростно-силовых, быстроты, силы, скоростной выносливости.

1. Бег на 10-15м из и.п.: стойка волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу.
2. Бег (передвижение приставными шагами) зигзагами вправо и влево в коридоре шириной 4-5 м с продвижением вперед, назад.
3. Челночный бег (отрезки 3-6 м), общий пробег за одну попытку 12-18 м; то же, но отрезок пробегается сначала лицом вперед, а обратно—спиной вперед.
4. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки или передвижение приставными шагами. По сигналу изменить направление движения на обратное. Затем добавляется еще один сигнал, по которому выполняется ускорение. То же, но имитация приемов игры.
5. Продвижение по 3-4 человека из-за лицевой линии к сетке и последовательная имитация приема снизу, снизу с падением; передачи сверху; нападающего удара; блокирование у сетки и других заданий, сочетая это с различными перемещениями.
6. В упоре лежа перемещение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
7. Различные движения руками на координацию во время ходьбы и бега, передвижения приставными шагами и т.п.
8. Сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах. Занимающиеся упираются ладонями о стену, стоя в шаге от нее. Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в сторону, вниз, пальцы вместе или разведены. Расстояние от стены постепенно увеличивается.
9. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча. То же, но вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед.
11. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер («тачка»).
12. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).
13. Поймать набивной мяч с выпадом правой ноги вперед-вправо (или левой вперед-влево) с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
Многократные броски набивного мяча (над собой, в стену) от груди двумя руками и ловля.
14. Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.
15. В парах на расстоянии 6-8 м друг от друга, броски набивного мяча 1кг. из-за головы двумя руками; то же, но в прыжке; то же, но броски выполняются через сетку с активным движением кистями сверху-вниз.
16. Чередование бросков набивных мячей в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах.
17. Многократные удары по мячу на амортизаторах и «блокирование» этого мяча, чередование этих упражнений (удар-блокирование-удар).
18. Прыжки с доставанием волейбольных (теннисных) мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

19. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на резиновых амортизаторах.
20. Подвижные игры с прыжками, специальные эстафеты с прыжками на одной и обеих ногах, с преодолением препятствий, с переноской груза.
21. Приседание и резкое выпрыгивание вверх со взмахом рук.
22. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления, то же у стены.
23. Разнообразные прыжки со скакалкой.
24. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, спиной вперед; то же, но с отягощением (2-3 набивных мяча в руках).
25. Передачи в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
26. В парах. Передача мяча через сетку.
27. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
28. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
29. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

2.5 Методическое обеспечение учебного процесса по модульным блокам (см. Учебно-тематический план)

Оборудование спортивное:		модульный блок
— основной комплект учебного спортивного оборудования;		Б, В
— комплект для занятий по общей физической подготовке;		Б
— тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;		Б
— комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.		Б
Вспомогательное оборудование:		
— вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.		А, Б
Оборудование спортивное:		
— комплект игры в волейбол:		
мячи волейбольные,		Б, В
мячи баскетбольные,		Б
насос с иглой для надувания мячей,		Б, В
сетка для переноса и хранения мячей,		Б, В
сетка волейбольная,		Б, В
стойки волейбольные,		Б, В
свисток судейский,		Б, В
секундомер,		Б, В
табло перекидное,		В
набивные мячи весом 1-2 кг,		Б, В
скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости),		Б, В
скакалки гимнастические.		Б, В
Дополнительное оборудование:		

— коврики массажные;	Б
— станок для развития силы;	Б
— маты гимнастические.	Б
Наглядные и методические пособия:	
— модели;	А
— пособия печатные;	А
— учебные видеокурсы по физической культуре;	А, Б
— компьютерные программы по индивидуальной физической подготовке;	А, Б
— компьютерная программа по мониторингу;	Б
— видеозаписи.	А, Б, В

3. Список литературы:

■ для педагогов

1. «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -М.:Просвещение,2011
2. «Волейбол» А.Ф. Беляев – Учебник для высших учебных заведений физической культуры.- 2000
3. «Волейбол в школе» В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников – М.:Просвещение,1996
4. «Волейбол в школе» Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский –М.:Просвещение,1999
5. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
6. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998
7. «Физическое воспитание учащихся 8-11 классов: Пособие для учителя/ В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997
8. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
9. «Теория и методика физической культуры» Спб .издательство «Лань»,2003»
10. «Физическая культура » Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев, ИЦ «Академия»,2008
11. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
12. Официальные правила соревнований по волейболу 2008 г.
13. Программы «Спортивные кружки и секции». С.М.Зверев. Москва. «Просвещение», 1986.

■ для учащихся

1. Подвижные игры для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Н.Н. Скороходова. Липецк, 1997.
2. Тесты в физическом воспитании школьников. В.И. Лях. Москва. «Издательство АСТ», 1998.
3. Стандарты физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет Липецкой области. Липецк. ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2007.
4. Нетрадиционные виды гимнастики. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. Москва. «Просвещение»,1992.
5. Дозирование физических нагрузок школьников. Я.С. Вайнбаум. Москва. «Просвещение», 1991.

6. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». В.Б. Попов. Москва. «Терра-спорт», 2002.
7. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию». И.А. Гуревич. Минск. «Высшая школа», 1994.
8. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. М.В. Видякин. Волгоград. «Учитель», 2004.
9. Гигиена и здоровье школьника. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. Москва. «Просвещение», 1988.
10. Журналы «Физическая культура в школе». «Школа-Пресс».