

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 93 имени Героя Социалистического Труда М.М Царевского»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР



А.А. Вохраемеева

«02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Школа № 93



Т.М. Шмидт

«02» 09 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«ВОЛЕЙБОЛ»
(физкультурно-спортивная направленность)
на период 2024 - 2025 учебного года

Уровень программы: базовый, ознакомительный
возраст обучающихся: 12-15 лет
срок реализации: 1 год

Составитель программы/ Руководитель кружка:
педагог дополнительного образования
Роот Виктор Александрович

Железногорск - 2024

Пояснительная записка

В связи с особым порядком организации образовательного процесса в МБОУ Школа № 93, введенным в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)» до 31.12.2020 года внесены изменения в рабочую программу.

Образовательные ресурсы при дистанционном обучении: цифровые образовательные платформы (Дискорд, Дневник.ру, «ВКонтакте» и др...).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Волейбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Волейбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения программы «Волейбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Волейбол» учитывает общепедагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам. Ее **актуальность** в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретически - методической направленности.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, быстроты реакции, и ориентировки умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в отдельных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

К средствам физической подготовки относятся упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, гантелями. Вес набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях от 1 до 3 кг – в зависимости от характера упражнений.

В процессе технической подготовки особое внимание следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий. Эффективность тактических действий зависит от систематического развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами и добиваются применения их в игровой обстановке и на соревнованиях.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической и тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке- упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания и т.д.). По технической подготовке- некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Отличительные особенности

Тренировочные занятия различаются по направленности. Практические занятия разделяют на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены технической, тактической или физической подготовке. Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том как занимающиеся применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность, за основу взята программа А.В.Беляева, М.В.Савина. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована для детей, занимающихся в учреждении дополнительного образования.

Сроки реализации программы

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 34 недели. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в год – 102 ч.

Адресат программы

Программа предназначена для учеников 12-15 лет.

Формы обучения и режим занятий

Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Наполняемость групп: – 12 человек, возраст воспитанников – 12-15 лет.

Цель и задачи

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Контроль
1	Теория	4	-	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	-	10	10	зачет
3	Специальная физическая подготовка	-	12	12	зачет
4	Техническая подготовка	-	60	60	зачет
5	Тактическая подготовка	-	10	10	зачет
6	Контрольные нормативы	-	6	6	зачет
	Всего:	4	98	102	

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
ОФП			
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9
2	Прыжок в длину с места, см	180	165
3	Челночный бег 5 х 6 м, с	12,5	12,7
СФП			
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	10,0	7,0

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 попыток)	3	2
2	Верхняя передача над собой (раз)	15- 20	10-15
3	Нижняя передача в стену (раз)	15- 20	10-15
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	2	2

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

Беседа о правилах безопасности при проведении занятий волейболом.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития волейбола в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 2. Общая физическая подготовка –10 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка па голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнениях в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30,60 м, повторный бег -два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия 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», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег па 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка

волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, по перемещению приставными шагами

Тема 3. Специальная физическая подготовка – 12 часа.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от степы (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет- прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у степы одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на степе, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от степы постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от степы двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стопки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о степу и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд;). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках, мешочек 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 5-10 м) 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 стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование

бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития, качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки; один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует. Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тема 4. Техническая подготовка- 60 часов.

Техника нападения

1 Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой-на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с

изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в шагу - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед; вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема 5. *Тактическая подготовка- 10 часов*

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя пряма; на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), втора; передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 6. *Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях – 6 часов.*

Выполнение контрольных нормативов.
Участие в соревнованиях, посещение игр.

Планируемые результаты

По окончании обучения по данной программе воспитанники должны

знать:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (волейбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике;
- принимать участие в спортивных соревнованиях.

В процессе занятий формируются УУД:

Личностные результаты формируются в ходе занятий и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории регби как вида спорта;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения занятий в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Календарный учебный график

Учебный период	Количество учебных недель	Начало учебного периода	Окончание учебного периода
1 полугодие	16	Сентябрь	Декабрь
2 полугодие	18	Январь	Май

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- волейбольная сетка,
- волейбольные мячи,
- волейбольная стойка,
- вышка судейская,

Информационное обеспечение

- учебные фильмы, кинокольцовки, кинограммы по технике и тактике, видеозаписи

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может преступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательного имеющий опыт работы с подростками.

Формы аттестации

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения. Мониторинг реализации образовательной программы «Волейбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

Формы занятий:

групповая форма обучения (создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений);

индивидуальная форма обучения (даёт возможность воспитывать чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося);

фронтальная форма обучения (позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно);

дистанционные образовательные технологии (позволяют учителю выдавать индивидуальные задания для самостоятельных занятий);

разноуровневое обучение (проведение занятий с учащимися разного уровня подготовленности)

Вопросы по теоретической подготовке

1. Правила безопасности на занятиях волейболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие волейбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Требования к базовому уровню подготовки	план	факт
Теоретическая подготовка				
1	Т.Б при занятиях волейболом.		06.09	
2	Физическая культура и спорт в России		07.09	
3	Краткий обзор развития волейбола в России		13	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		14	
Общая физическая подготовка				
5	Контрольные нормативы: Офп: бег 30м., прыжок в длину с места, челночный бег 5х6м.	Уметь бегать короткие дистанции	20	
6	Сфп: метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы двумя руками (сидя) Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (стоя)		21	
7	Бег 30м., челночный бег, повторный бег.	Уметь бегать короткие дистанции	27	
8	Специальные беговые упражнения, бег с высокого старта, бег до 3 мин.	Уметь бегать короткие дистанции	28	
9	Спец. прыжковые упр-я, многоскоки, тройной прыжок.	Уметь бегать короткие дистанции Уметь прыгать в длину с разбега	04.10	
10	Прыжки в длину с разбега, метание мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	05	
11	Равномерный бег с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	11	
12	Равномерный бег с преодолением горизонтальных препятствий		12	
13	Прыжки в высоту с разбега	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	18	
14	Метания мяча в цель и на дальность	Уметь бегать в	19	

		равномерном темпе до 15 минут , метать мяч в горизонтальную цель		
15	Метание мяча в стену на дальность отскока	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут метать мяч в горизонтальную цель	25	
Гимнастика				
16	Группировка, кувырки вперед, назад, в сторону,	Уметь выполнять акробатические упражнения	26	
17	Падения вперед, назад, в стороны с перекатами и самостраховкой.	Уметь выполнять акробатические упражнения	08.11	
18	Стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические упражнения	09	
19	Стойка на голове	Уметь выполнять акробатические упражнения	15	
20	Стойка на руках	Уметь выполнять акробатические упражнения	16	
21	Упражнения для развития гибкости	Уметь выполнять акробатические упражнения	22	
22	Мост из положения лежа	Уметь выполнять акробатические упражнения	23	
23	Мост из положения стоя	Уметь выполнять акробатические упражнения	29	

24	Полушпагат с наклоном к ноге	Уметь выполнять акробатические упражнения	30	
25	Продольный шпагат	Уметь выполнять акробатические упражнения	06.12	
26	Поперечный шпагат	Уметь выполнять акробатические упражнения	07	
27	Равновесия на полу в различных положениях	Уметь выполнять упражнения на равновесие	13	
28	Равновесия на гимнастической скамейке в различных положениях	Уметь выполнять упражнения на равновесие	14	
29	Опорный прыжок через козла	Уметь выполнять опорный прыжок	20	
30	Опорный прыжок через коня боком	Уметь выполнять опорный прыжок	21	
31	Лазание по канату в два приема	Уметь лазить по канату	27	
32	Лазание по канату в три приема	Уметь лазить по канату	28.12	
33	Полоса препятствий	Уметь преодолевать полосу препятствий		
34	Полоса препятствий	Уметь преодолевать полосу препятствий		
35	Бег с остановками и изменением направления	Уметь выполнять бег в различных направлениях		
36	Челночный бег лицом вперед, спиной, боком.с набивными мячами	Уметь выполнять бег в различных направлениях		
37	Бег с выполнением заданий по сигналу	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
38	Бег с выполнением заданий по сигналу	Уметь выполнять бег в различных		

		направлениях и с выполнением заданий		
39	Бег с выполнением заданий по сигналу	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
40	Бег с выполнением заданий по сигналу	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
41	Подвижные игры с использованием различных видов бега	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
42	Подвижные игры с использованием различных видов бега	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
43	Подвижные игры с использованием различных видов бега	Уметь выполнять бег в различных направлениях и с выполнением заданий		
44	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
45	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
46	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в		

		различных направлениях и различными заданиями		
47	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед с отягощениями	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
48	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед с отягощениями	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
50	Напрыгивания на тумбу, прыжки в глубину	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
51	Напрыгивания на тумбу, прыжки в глубину	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
52	Напрыгивания на тумбу, прыжки в глубину с отягощениями	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными заданиями		
53	Напрыгивания на тумбу, прыжки в глубину с отягощениями	Уметь выполнять прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях и различными		

		заданиями		
54	Круговые движения кистями, руками в плечевых суставах, броски набивного мяча из различных положений	Развивать подвижность суставов		
55	Круговые движения кистями, руками в плечевых суставах, броски набивного мяча из различных положений	Развивать подвижность суставов		
56	Круговые движения кистями, руками в плечевых суставах, броски набивного мяча из различных положений	Развивать подвижность суставов		
57	Круговые движения кистями, руками в плечевых суставах, броски набивного мяча из различных положений	Развивать подвижность суставов		
58	Техника нападения. Стойки и перемещения: стойки основная, низкая. ходьба, бег, перемещения приставными шагами	Уметь выполнять стойки и перемещения		
59	стойки основная, низкая. ходьба, бег, перемещения приставными шагами	Уметь выполнять стойки и перемещения		
60	стойки основная, низкая. ходьба, бег, перемещения приставными шагами	Уметь выполнять стойки и перемещения		
61	Передачи: сверху двумя руками в различных положениях и в различных комбинациях	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху		
62	сверху двумя руками в различных положениях и в различных комбинациях	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху		
63	сверху двумя руками в различных положениях и в различных комбинациях	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху		
64	сверху двумя руками в различных положениях и в различных комбинациях	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху		
65	сверху двумя руками в различных положениях и в различных комбинациях	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху		
66	Отбивание мяча кулаком через сетку	Уметь отбивать мяч кулаком через сетку		
67	Отбивание мяча кулаком через сетку	Уметь отбивать мяч кулаком через сетку		
68	Отбивание мяча кулаком через сетку	Уметь отбивать мяч кулаком через сетку		
69	Подача: нижняя прямая	Уметь выполнять		

		нижнюю прямую подачу		
70	Подача: нижняя прямая	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		
71	Подача: нижняя прямая	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		
72	Подача: нижняя прямая	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		
73	Прямой нападающий удар	Уметь выполнять прямой нападающий удар		
74	Прямой нападающий удар	Уметь выполнять прямой нападающий удар		
75	Прямой нападающий удар	Уметь выполнять прямой нападающий удар		
76	Прямой нападающий удар	Уметь выполнять прямой нападающий удар		
77	Техника защиты: низкие стойки с перемещениями и с перекатами на спину и в сторону на бедро	Уметь перемещаться и выполнять перекаты		
78	Техника защиты: низкие стойки с перемещениями и с перекатами на спину и в сторону на бедро	Уметь перемещаться и выполнять перекаты		
79	Прием мяча сверху двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
80	Прием мяча сверху двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
81	Прием мяча сверху двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
82	Прием мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
83	Прием мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
84	Прием мяча снизу двумя руками	Уметь выполнять прием мяча		
85	Блокирование	Уметь блокировать		
86	Блокирование	Уметь блокировать		
87	Блокирование	Уметь блокировать		
88	Тактика защиты: Индивидуальные	Уметь		

	действия при приеме мяча, блокировании, страховке партнера	индивидуально действовать в защите		
89	Тактика нападения: Индивидуальные действия при приеме мяча, блокировании, страховке партнера	Уметь индивидуально действовать в защите		
90	Тактика нападения: Индивидуальные действия при приеме мяча, блокировании, страховке партнера	Уметь индивидуально действовать в защите		
91	Групповые действия: при приеме подачи и передачи мяча	Уметь группой действовать в защите		
92	Групповые действия: при приеме подачи и передачи мяча	Уметь группой действовать в защите		
93	Групповые действия: при приеме подачи и передачи мяча	Уметь группой действовать в защите		
94	Командные действия при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	Уметь командой действовать в защите		
95	Командные действия при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	Уметь командой действовать в защите		
96	Командные действия при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	Уметь командой действовать в защите		
97	Командные действия при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	Уметь командой действовать в защите		
98	Сдача входящих нормативов	Сдать норматива по физ. подготовке		
99	Сдача выходящих нормативов	Сдать норматива по физ. подготовке		
100	Посещение городских соревнований по волейболу			
101	Посещение городских соревнований по волейболу			
102	Посещение городских соревнований по волейболу			
Итого:	102 ч			

Методические материалы

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

1. Словесные:

- рассказ
- беседа
- объяснение

2. Наглядные:

- иллюстрации
- демонстрации

3. Аудио-визуальные:

- сочетание словесных и наглядных методов

4. Практические:

- упражнения

5. Методы стимулирования интереса к учению:

- познавательные игры
- создание ситуации занимательности
- создание ситуации успеха

6. Метод игры

Список использованной литературы

Составляющие УМК/Название	Автор	Год издания	Издательство
1. Волейбол.	А.В.Баляева, М.В.Савина.	2000	М.Просвещение
2. Основы спортивной тренировки.	Матвеев	2008 2008	М., ФиС М.Просвещение
3. Настольная книга учителя физической культуры.	Л.П.Б.И.Мишин. Под ред.	1998	М.Просвещение
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов.	М.Я.Набатниковой. Под ред. Ф.П.Суслови,	1998	М.Просвещение
5. Современная система спортивной подготовки.	В.Л.Сыча,	2008	М.Просвещение
6. Спортивная медицина: справочное издание.			
7. Учение о тренировке.		1985	М., ФиС
8. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.	Б.Н.Шустина.Под ред. Д.Харре.Филин В.П.	2004	М., ФиС