

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МИЧУРИНСКОГО МО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании методического
совета от 27.08.2023
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ Стаевской СОШ
Приказ № 84 от 30.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Волейбол для спортсменов»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст
учащихся: 7-15 лет
Срок реализации 1
год Базовый
уровень

Автор-составитель:
Завитаев Андрей
Евгеньевич педагог
дополнительного образования

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Стаевская средняя общеобразовательная школа
2. Полное название программы	«Волейбол для спортсменов»
3. Ф.И.О., должность автора	Завитаев Андрей Евгеньевич
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Закон РФ «Об образовании»; • Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования; • Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года; • Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиНа 2.4.4. 3172-14; • Примерные требования к программам дополнительного образования детей. • Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844. • Устав (МБОУ Стаевской СОШ)
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивной
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	7-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Последние изменения	Обучающиеся по программе на учащихся, на основании ФЗ № 273 «Об образовании РФ» от 29.12.2012 г.
5. Рецензенты и авторы отзывов:	<p>Безверхняя Т.В.-методист МБОУ ДО «Дом детского творчества»</p> <p>Трушин С.С. – директор МБОУ Стаевской СОШ</p>

Пояснительная записка

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

Модифицированная дополнительная образовательная программа «ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ» разработана на основе обновленных требований к программам дополнительного образования. В ее основе лежит программа Ю.Д. Железняка «Волейбол, программа для спортшкол» (Москва 2004 г.). Автор модифицировал: учебно-тематический план с учетом современных требований.

Программа рассчитана на 1 год обучения. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, прошедшие обучение на тренировочном этапе в течение трех лет.

«Программа» направлена на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовку спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд района и области.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи

в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к волейболу.

Целенаправленный и правильно организованный тренировочный процесс заставляет учащихся преодолевать трудности, проявлять волевые качества, учит товариществу.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 72 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, с 10 минутным перерывом. Возраст учащихся: 7-15 лет.

Актуальность и практическая значимость обучения, воспитания в ребенке физически крепкого индивида. Так во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Во время занятий учащиеся приобретают необходимые навыки и умения.

Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Новизна данной программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Программа носит социально-педагогическую направленность.

Данная программа рассчитана на спортивную тренировку, которая рассматривается как многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирования у них определенных технических навыков и развитие их спортивных способностей в данном виде для достижения высокого спортивного результата в командной игре. В то же время тренировка – это педагогический процесс, предусматривающий воспитание личности, гармонично развитого, физически здорового ребенка с высокими морально-волевыми качествами.

Цель программы заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Содержание программы

Задачи:

Обучающие:

1. Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.
2. Прочное овладение основами техники и тактики волейбола.
3. Приучение к соревновательным условиям.
4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде

и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

Развивающие:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Воспитательные:

1. Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Учебный план

№№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/кон троля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1	Физическая культура и спорт в России.	3	2	1	Диагностика
1.1	Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	Беседа
1.2	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	12	3	9	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Техника выполнения
2.2	Лёгкоатлетические, акробатические и гимнастические упражнения	4	1	3	Техника выполнения

2.3	Подвижные игры	4	1	3	Техника выполнения
3	Специальная физическая подготовка	26	9	17	
3.1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	4	1	3	Анализ игры
3.2	Упражнения для развития выносливости	4	1	3	Техника выполнения
3.3	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Техника выполнения
3.4	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4	1	3	Техника выполнения
3.5	Упражнения для развития прыгучести	2	1	1	Техника выполнения
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	2	1	1	Техника выполнения
3.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2	1	1	Техника выполнения
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2	1	1	Техника выполнения
3.9	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	2	1	1	Техника выполнения
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные	16	4	12	

	мероприятия				
4.1	Индивидуальные действия	4	1	3	Анализ игры
4.2	Групповые действия	4	1	3	Анализ игры
4.3	Командные действия	4	1	3	Анализ игры
4.4	Тактические действия	4	1	3	Анализ игры
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	4	4	
5.1	Техника нападения	2	1	1	Техника выполнения
5.2	Техника защиты	2	1	1	Техника выполнения
5.3	Тактика нападения	2	1	1	Анализ игры
5.4	Тактика защиты	2	1	1	Анализ игры
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	-	5	
6.1	Соревнования	5	-	5	
Итого часов:		72	23	49	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Диагностика физических качеств учащихся.

Ожидаемый результат: понятие правил и техники игры в волейбол.

Формы контроля: Диагностика.

1. Физическая культура и спорт в России.

1.1. Правила игры и соревнований по волейболу.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Практика: для отработки полученных знаний по теме учащиеся рассказывают правила игры.

Ожидаемый результат: ребята узнают историю появления игры и запоминают правила игры в волейбол.

Формы контроля: Беседа.

1.2. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной

работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Ожидаемый результат: ребята познают себя в занятиях спортом.

Формы контроля: Беседа.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Средствами являются простые (физические) упражнения служащие для разогрева мышц и дальнейшего выполнения основных упражнений.

Практика. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Ожидаемый результат: Разогревающее воздействие на организм.

Формы контроля: тест.

2.2 Легкоатлетические, акробатические и гимнастические упражнения.

Теория. Обучение двигательным действиям необходимо в любой сфере спортивной деятельности. Физические упражнения с элементами бега, прыжков и метаний лежат в основе многих видов спорта. В связи с этим при подготовке ребенка в области физической культуры и игрового спорта

(волейбол) целесообразно иметь на вооружении знание закономерностей построения двигательных навыков на примере их формирования в легкой атлетике, акробатике и гимнастике.

Практика. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Бег с ускорением до 50-60 м. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Челночный бег. Бег в сочетании с прыжками. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Ожидаемый результат: правильное понимание разучиваемой техники и поставленных задач обучения.

Формы контроля: тест.

2.3 Подвижные игры.

Теория. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения.

Практика. “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Ожидаемый результат: Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы контроля: тест.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

Теория: Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Практика: В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью. Вращательные движения туловищем с отягощением. Подъём штанги на грудь и тяга. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход). Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

Ожидаемый результат: Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания.

Формы контроля: анализ.

3.2. Упражнения для развития выносливости.

Теория: Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Практика: Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию. Серия падений и кувырков.

Ожидаемый результат: Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний позволяет за счет повышенной эмоциональности

достигать большего объема работы.

Формы контроля: анализ.

3.3. Упражнения для развития ловкости.

Теория: Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Практика: Одиночные и многократные кувырки вперед и назад. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе. Эстафеты с преодолением препятствий.

Ожидаемый результат: Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Формы контроля: анализ.

3.4. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Теория: Быстрота в игре проявляется в трех формах: быстрота реакции, быстрота отдельных движений, быстрота перемещений.

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

Ожидаемый результат: Развитие скорости переключения в действиях

Формы контроля: Анализ.

3.5. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: Прыгучесть -- это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с большой амплитудой движений.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением. Из положения стоя на гимнастической

стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

Ожидаемый результат: Высокий уровень прыжка дает возможность волейболисту эффективно выполнять такие технические приемы, блок, нападающий удар, и подачу в прыжке.

Формы контроля: Анализ.

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

Теория: Передача мяча начинается с одновременным разгибанием ног, рук.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и 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 стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

Ожидаемый результат: Оснащенность спортсменов техническими приемами

Формы контроля: Анализ.

3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Теория: подача мяча является основным элементом при соревновательной деятельности.

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение

руками вниз вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Ожидаемый результат: Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Формы контроля: Анализ.

3.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория: Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды. С технической точки зрения – это один из самых сложных приёмов игры.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

Ожидаемый результат: Правильность прямого атакующего удара .

Формы контроля: Анализ.

3.9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Теория: Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, летящему после нападающего удара.

Практика: Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

Ожидаемый результат: Особенности техники блокирования при его тактической реализации

Формы контроля: Анализ.

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

Практика: Индивидуальными тактическими действиями являются передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент послать мяч в противоположную сторону, или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнить передачу на край сетки и т.п.

Ожидаемый результат: Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач – высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих.

Формы контроля: анализ.

4.2. Групповые действия.

Теория: Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Практика: Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться определенных принципов:

- нельзя использовать непосильную для команды или неизученную тактическую комбинацию;
- всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

Ожидаемый результат: Все эти групповые взаимодействия игроков

реализуются в определенных тактических комбинациях.

Формы контроля: анализ.

4.3. Командные действия.

Теория: Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Практика: Прием несложной подачи. Один из нападающих (или связующих) игроков стоит в метре от сетки в зоне 3, как будто для передачи. Мяч направляется в его зону немного выше сетки (около метра). Игрок имитирует передачу в прыжке и внезапно наносит удар по мячу.

Ожидаемый результат: Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением.

Формы контроля: анализ.

4.4. Тактические действия.

Теория: Формирование тактических умений в процессе обучения занимающихся приемам игры (технике).

Практика:

Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.). Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

Ожидаемый результат: Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

Формы контроля: анализ.

5. Техничко - тактическая (интегральная) подготовка

5.1. Техника нападения.

Теория: Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Практика: Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке).

Ожидаемый результат: Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач – высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих.

Формы контроля: анализ.

5.2. Техника защиты.

Теория: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Практика: Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку.

Ожидаемый результат: Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Формы контроля: анализ.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Практика: Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче. Система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему.

Ожидаемый результат: Техничко-тактическая и волевая подготовленность.

Формы контроля: анализ.

5.4. Тактика защиты.

Теория: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Практика: Выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование), при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего, выбор способа приема различных способов подач. Взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны.

Ожидаемый результат: Техничко-тактическая и волевая подготовленность.

Формы контроля: анализ.

6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

6.1 Участие в первенстве школы по волейболу. Участие в товарищеских играх своего микрорайона. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. Участие в первенстве города Мичуринска. Участие в областных и зональных первенствах. Получат большой опыт участия в соревнованиях, усваивать этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным.

**Планируемые результаты к концу
обучения**

должны знать и уметь:

1. основы строения и функций организма.
2. влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
3. правила оказания первой помощи при травмах.
4. гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.
5. правила игры в волейбол.
6. места занятий и инвентарь.
7. выполнять программные требования по видам подготовки.
8. владеть основами техники и тактики волейбола.
9. правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Блок №2 «Комплекс организационно – педагогический условий»
Календарный учебный график**

Учебная четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
Первый год обучения (соревновательный уровень)					
Первая четверть	12.09 - 30.10		7	14	
Вторая четверть	31.11 - 30.12	31.12 – 09.01	9	18	
Третья четверть	10.01 - 26.03		11	22	
Четвертая четверть	27.03 - 30.05		9	18	
		ИТОГО	36 недель	72 дня	72 часа

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и товарищеские игры, соревнования;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Способы проверки знаний учащихся:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Форма аттестации:

В течении учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты и участвуют в соревнованиях.

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

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

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол, набивные мячи, тренировочный щит.

Дидактические материалы: плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма, волейбольные наколенники и обувь для занятий, видеокассеты по волейболу.

Учебный материал для занимающихся в кружках по волейболу рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

«Волейбол для спортсменов»

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Основы знаний	беседы	литература по теме, наглядные пособия	
2	Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка;	контрольные нормативы по СФП

		<ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	
4	Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5	Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

		<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - турнир. 		
6	Контрольные испытания	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; - соревнования; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Список литературы

Для педагогов:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.