

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №4

Принята:
Педагогическим советом школы
Протокол № 15 от 30.09.2024



Утверждена:
Директор МБОУ ООШ № 4
Е. Н. Коржиманова
Приказ от 23.09.2024 № 149

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Багаев Вадим Игоревич,

Педагог дополнительного образования

Красновишерск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3-4
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5-6
Новизна программы.....	5
Педагогическая целесообразность.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Организационно-педагогическая основа обучения.....	6
Объем и срок освоения программы.....	6
Режим занятий.....	7
1.2. Методическое обеспечение	7
Методы обучения и воспитания.....	7
Педагогические технологии.....	7
Структура занятия и его этапов.....	7-8
Цель и задачи программы	9-10
Ожидаемые результаты освоения программы.....	10-12
Санитарно – гигиенические требования.....	1
РАЗДЕЛ 2. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	
Контрольные нормативы по физической подготовке.....	13
Контрольные упражнения по технической подготовке.....	13
Контрольные упражнения по технической подготовке.....	14
Учебно - тематический план <u>1-ый год обучения</u>	<u>14-15</u>
Содержание изучаемого материала.1-й год обучения	16-17
Учебно - тематический план. <u>2 год обучения</u>	<u>18-19</u>
Содержание изучаемого материала.2-й год обучения	20-21
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	22-23
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА	23
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ	23

Паспорт программы

Наименование программы:
Волейбол
Составитель и ответственный за реализацию программы:
Багаев Вадим Игоревич
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
<p>Цель программы – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.</p>
Задачи программы:
<p>Образовательная: Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол;</p> <p>Развивающая: Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность;</p> <p>Воспитательная: Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;</p> <p>Оздоровительная: Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; укрепить физическое и психологическое здоровье. содействовать физическому развитию. повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.</p>
Возраст обучающихся:
11- 17 лет

Год разработки программы:
2024
Срок реализации программы:
1 год, 68 часов
Нормативно - правовое обеспечение программы:
<p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ.</p> <p>Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14, (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41).</p> <p>«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 29 августа 2013 года № 1008).</p> <p>«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015).</p>
Методическое обеспечение программы:
<p>Материально - техническое обеспечение: спортивный зал, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, инвентарь.</p> <p>Информационное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки занятий в рамках программы; - методическая и учебная литература; - Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке. На втором году обучения происходит продолжение совершенствование технической подготовки, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся оценивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Организационно-педагогическая основа обучения. Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения. Наполняемость в группах составляет 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 17 лет. Обучение рассчитано на 34 рабочих недель в год.

Режим занятий

68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

1.2. Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы «Волейбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия по волейболу носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, во второй половине года следует увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности учащихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем воспитанникам при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим приемам изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Образовательные	Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол
Развивающие	Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.
Воспитательные	Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;

Оздоровительные	Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; укрепить физическое и психологическое здоровье. содействовать физическому развитию. повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
------------------------	--

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

спортивный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 5 шт.
4. гимнастические скамейки-2шт.
5. гимнастические маты-7шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)- 2шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. мячи баскетбольные-10шт.
10. мячи футбольные-2шт.
11. обручи-6шт

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео по теме.

Дидактическое обеспечение программы

- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-12 лет		13-14 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60 м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900м и выше	1150м и выше	1000м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из вися, раз	3-7	10-20	4-9	10-18

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
2.	Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий)	4	6
4	Нижняя прямая подача из 10	5	8
5.	Верхняя прямая подача из 10	4	7

Контрольные упражнения по тактической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	Знать действия каждого игрока в защите и нападении	Знать действия каждого игрока в защите и нападении
2	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	уметь	уметь

Учебно - тематический план 1-ый год обучения (68 часов)

№/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	Тео-рия	Прак-тика	Форма контроля
1	<u>Введение</u> <u>Инструктаж по технике безопасности</u> <u>Входной контроль по физической подготовке</u>	2	1	1	тестирование опрос
2	<u>Теоретическая подготовка.</u> История развития волейбола в России и мире. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	В процессе занятий 2 часа.			опрос
3	Общая физическая подготовка	15ч	1ч	14	тестирование наблюдение зачет
	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.			4	
	Подвижные игры (борьба за мяч, пионербол, мяч капитану, перестрелка, эстафеты)			6	
	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах			2	
	Спортивные игры (баскетбол, мини-фут)			2	
4	<u>Специальная физическая подготовка</u>	10	1	9	наблюдение,

	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.				тестирование
5	<u>Техническая подготовка</u>	29	1	28	педагогическое наблюдение зачёт
	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача.			5	
	Приёмы и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, стоя спиной к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Варианты техники приёмов и передач. Приём мяча отражённого от сетки.			13	
	Стойки, перемещения, остановки, повороты в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			5	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			3	
6	<u>Тактическая подготовка и интегральная подготовка</u>	10	1	9	педагогическое наблюдение
	Позиционное нападение без смены мест			3	
	Позиционное нападение с изменением позиций.			3	
	Игра в защите			3	
7	Участие в соревнованиях	2		2	Результативность участия
8	Выполнение контрольных нормативов	2		2	тестирование
9	Судейская практика	В процессе занятий (1ч)			
	Итого	68ч	5ч	63ч	

Содержание изучаемого материала.

1-

й год обучения.

Тема 1: Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения 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. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча.

Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.

Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки.

Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. 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. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. **Практика:** Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Учебно - тематический план. 2 год обучения (68 часов)

№/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<u>Введение</u> <u>Инструктаж по технике безопасности</u> <u>Входной контроль по физической подготовке</u>	2	1	1	тестирование опрос
2	<u>Теоретическая подготовка.</u> История развития волейбола в России и мире. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	В процессе занятий 2 часа.			опрос
3	Общая физическая подготовка	10ч	1	9	тестирование наблюдение зачет
	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.			4	
	Подвижные игры (борьба за мяч, пионербол, мяч капитану, перестрелка, эстафеты)			6	
	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах			2	
	Спортивные игры (баскетбол, мини-фут)			2	
4	<u>Специальная физическая подготовка</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	10	1	9	наблюдение, тестирование
5	<u>Техническая подготовка</u>	28	1	27	педагогическое наблюдение зачёт
	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача.			5	
	Приёмы и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, стоя спиной к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Варианты техники приёмов и передач. Приём мяча отражённого от сетки.			12	

	Стойки, перемещения, остановки, повороты в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			4	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			4	
6	<u>Тактическая подготовка и интегральная подготовка</u>	16	1	15	педагогическое наблюдение
	Позиционное нападение без смены мест			5	
	Позиционное нападение с изменением позиций.			5	
	Игра в защите			5	
7	Участие в соревнованиях	2		2	Результативность участия
8	Выполнение контрольных нормативов	2		2	тестирование
9	Судейская практика	В процессе занятий (1ч)			
	Итого	68ч	5ч	63ч	

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, типа зарядки и в движении. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, в различных направлениях. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Эстафеты, подвижные игры.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения 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. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок)

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Соревнования.

Теория: 4. 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. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.

Тема 7: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680.

3. Изменения, вносимые в Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №680. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 г. № 741.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999

6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

7. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

11. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.

12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

13. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.

21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/>.

22. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
23. Официальный сайт ГБУ РК «СШОР №1» <http://www.Кдюсш1.рф.ru/>
24. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
25. Официальный сайт Федерации волейбола Республики Коми <http://fvrk.ucoz.com/>
26. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
27. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
28. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Литература для учащихся:

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