

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Иванинская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом  
МКОУ «Иванинская СОШ»  
Курчатовского района  
от «31» августа 2023г.  
№ 305  
директор школы

---

Куликова Н.Н.

**Рабочая дополнительная общеразвивающая  
программа «Волейбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

уровень сложности: базовый

возраст обучающихся: 12-17 лет

срок реализации программы: 2023-2024 гг

составила: Харченко Анжелика Игоревна  
(первая категория)

п.Иванино, 2023

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Иванинская средняя общеобразовательная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>3. Сведения об авторах (составителе):</b>	
3.1. Ф.И.О., должность	Харченко Анжелика Игоревна: учитель физической культуры
3.2. Основные сведения о педагоге, реализующем программу.	Харченко Анжелика Игоревна. Образование высшее, первая категория. Общий педагогический стаж – 26 лет.
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция Российской Федерации.</li> <li>- Закон РФ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).</li> <li>- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014г. № 2403-р).</li> <li>- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>- Стратегия государственной национальной политики РФ на период до 2025 г. (от 19.12.2012 г. № 1666).</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).</li> <li>- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р).</li> <li>- Примерные требования к программам ДОД (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12. 2006 г. № -б-1844).</li> <li>- Закон Курской области №121-ЗКО от 09.12.2013 г. «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями).</li> <li>- Санитарно – эпидемиологические правила (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных</li> </ul>

	учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (с изменениями и дополнениями).
4.2. Область применения	Игровой вид спорта
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	12-17 лет
4.7. Продолжительность обучения, объем и сроки реализации	1 год, 01.09.2023 – 24.05.2024г., 144 часа в год, всего 144 часа.
4.8. Количество учащихся	10-15 человек
4.9. Краткая аннотация программы	Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать.

### **«Комплекс основных характеристик**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### 1. Нормативно-правовая база

- Конституция Российской Федерации.
- Закон РФ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014г. № 2403-р).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия государственной национальной политики РФ на период до 2025 г. (от 19.12.2012 г. № 1666).

- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р).
- Примерные требования к программам ДОД (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12. 2006 г. № -6-1844).
- Закон Курской области №121-ЗКО от 09.12.2013 г. «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями).
- Санитарно – эпидемиологические правила (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (с изменениями и дополнениями).

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.

### **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 12 до 17 лет. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель в год.

#### **Режим занятий**

1 год – 144 часа из расчета 4 часа в неделю.

Всего 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 4 часа.

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

#### **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 первом 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** – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программу реализует учитель физической культуры Харченко А.И. первой квалификационной категории.



Форма обучения по программе - очная.

По уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

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

### **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 оценивания:**

- начальная (входная) диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

#### **Формы подведения итогов программы:**

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

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

#### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши						
		11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
2	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	190	200	210	220
3	Сгибание и разгибание рук в	20	20	25	29	32	34	38

	упоре лежа							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	23	25	27	29	30	32	34
5	Верхняя передача мяча у стенки	10	12	14	17	20	24	28
6	Прием мяча снизу двумя руками.	4	5	6	7	8	9	9
7	Верхняя прямая подача	4	5	6	7	8	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки						
		11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160	170	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	20	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	22	23	24	25	26	27
5	Верхняя передача мяча у стенки	8	10	12	14	16	18	20
6	Прием мяча снизу двумя руками.	3	3	4	4	5	5	6
7	Верхняя прямая подача	3	3	4	4	5	6	7
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5

#### 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 (144 часа)**

№/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b><u>Введение</u></b> <u>Инструктаж по технике безопасности</u> <u>Входной контроль по физической подготовке</u>	2	1	1	тестирование опрос
2	<b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>  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	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	20	2	18	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)			6	
4	<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при	20	-	20	наблюдение, тестирование

	выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.				
<b>5</b>	<b><u>Техническая подготовка</u></b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	педагогическое наблюдение зачёт
	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача.			12	
	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.			2	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			10	
<b>6</b>	<b><u>Тактическая подготовка и интегральная подготовка</u></b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	педагогическое наблюдение
	Позиционное нападение без смены мест			14	
	Позиционное нападение с изменением позиций.			16	
	Игра в защите			14	
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Результативность участия
<b>8</b>	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>В процессе занятий (1ч)</b>			
	Итого	144ч	9ч	135ч	

## **1-й год обучения.**

### **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).

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

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

#### **Тема 6: Соревнования.**

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. 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.

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 1 шт.

стойки волейбольные – 2шт.

гимнастическая стенка- 4 шт.

гимнастические скамейки- 4 шт.

гимнастические маты- 8 шт.

скакалки- 15 шт.

мячи набивные (масса 1-3кг)- 2-6шт.

мячи волейбольные- 12 шт.

мячи баскетбольные- 10 шт.

мячи футбольные- 2 шт.

обручи-6 шт.

рулетка- 1 шт.

#### **Техническое оснащение**

проектор;

экран;  
видео по теме;  
компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».

«Правила игры в волейбол».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«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.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

#### **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.