МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9

УТВЕРЖДЕНА решением
педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 8 от 19.05.23

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.25 13:55:13 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 9
Е.Г. Соколова
Приказ от 14.06.23 № 70

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игровые виды спорта. Волейбол»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 3 года (306 ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Автор-составитель:

Голованова Светлана Сергеевна

Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2023

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель программы 6
1.3 Задачи программы 6
1.4 Содержание программы 7
1.5 Учебный план 7
1.6 Содержание учебного плана 7
1.7 Планируемые результаты освоения программы 13

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный - учебный график 15
2.2 Календарно-тематическое планирование к программе «Волейбол» 16
2.3 Условия реализации программы 21
2.4 Методические материалы 21
2.5 Формы аттестации/контроля 23
2.6 Оценочные материалы 23
2.7 Список литературы 24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов, регламентирующими деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 25.12.2018) "Об образовании в РФ";
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»/ Проект Концепции 2030;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 164 «Об утверждении государственной программы Российской федерации «Развитие образования»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской федерации на период до 2024 года;
- Национальные проекты (2019-2024гг.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016г. № ВК-641/09

Направленность программы – физкультурно-спортивная.
Уровень реализации программы – базовый (основной).
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. Занятия волейболом способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных

жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и

разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия 1,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 306 часа. В год – 102 часа.

Срок освоения программы

Общий срок освоения программы составляет - 3 года.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 12 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.2 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

1.3 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- обучение технике и тактике волейбола;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

– формирование жизненно важных умений и навыков
- формировать игровое мышление школьников в практических упражнениях игрового характера, подвижных и спортивных играх;
- познакомить с историей появления волейбола.

Воспитательные:
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.
– воспитание у учащихся высоких нравственных качеств, трудолюбия, активности;
– воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой, трудовой деятельности и преодолению любых ситуаций.

Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие специальных двигательных навыков;
- расширить знания, умения и навыки, направленные на овладение основ техники волейбола;
- развивать тактические умения учащихся.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	*Основы знаний.*	51	51		Тестирование теоретических знаний
2	*Общая физическая подготовка.* Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	51		51	Контрольное упражнение.

	Упражнения индивидуальные, в парах, в тройках, в группах (держась за мяч, упражнения в сопротивлении). Упражнения для развития физических качеств.				
3	*Техническая подготовка*. Исходные положения (стойки и перемещения). Подачи. Передачи. Нападающие удары. Блокирование.	80		80	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	*Тактическая подготовка* Тактика защиты. Тактика нападения. Командные тактические действия в нападении, защите.	73	10	63	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
5	*Игры* и эстафеты на закрепление и совершенствование	51		51	тестирование на умение выполнять

	технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.				пройденные технические приёмы.
	ИТОГО	**306**	**61**	**245**	

1.6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы знаний

1.1. Культурно-исторические основы. История зарождения спортивных игр.
1.2. Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению (Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации). Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных, спортивных игр и простейших соревнований.

1.3. Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

1.4. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений;

на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Строевые упражнения.

Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями.

2.2. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и со спортивным инвентарём (скакалки, большие и малые мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, набивные мячи) на все группы мышц; дыхательные упражнения; упражнения на растяжку.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком вперёд.

2.3. Упражнения индивидуальные, в парах, в тройках, в группах (держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах). Упражнения для мышц ног, таза. (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

2.4. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

3. Техническая подготовка

3.1. Исходные положения (стойки и перемещения):

- стойки;
- ходьба и бег;
- падения (на спину, на грудь);
- прыжки (на месте, в движении).

3.2. Подачи:

- верхние (прямые, боковые, с вращением, без вращения);
- нижние (прямые, боковые);

3.3. Передачи:

- верхние (двумя руками, одной рукой);
- нижние (двумя руками, одной рукой) ;

3.4. Нападающие удары:

- прямые;
- боковые (с переводом);

3.5. Блокирование:

- на месте;
- в движении

4. Тактическая подготовка

4.1. <u>Тактика защиты.</u>

4.1.1. Исходные положения (выбор места)

- при подаче;
- при нападающем ударе;
- при страховке

4.1.2. Передачи (передача «приём»)

- с подачи;
- от нападающего удара

4.1.3. Блокирование

- одиночное;
- групповое;
- зонное;
- подвижное

4.2<u>Тактика нападения</u>

4.2.1. Исходные положения (выбор места)

- без смены мест;
- при смене в своей линии;
- при смене с выходом

4.2.2. Подачи

- затрудняя комбинации;
- «на слабого»;
- меняя способы

4.2.3. Передачи (для нападающего удара)

- со второй передачи;
- с первой передачи

4.2.4. Нападающие удары

- с использованием пространства (по центру, от края сетки, с задней линии)
- с использованием времени (с длинных передач, с коротких передач)

1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарно-тематическое планирование к программе «Игровые виды спорта.Волейбол».

1 год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы
1		Правила техники безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	3
2		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с изменением частоты и темпа шагов.	3
3		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с изменением направления.	3
4		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с ускорением.	3
5		ОРУ на все группы мышц без предметов. Челночный бег.	3
6		ОРУ на все группы мышц со скакалкой. Упражнения для развития прыгучести. Бег на короткие дистанции.	3
7		ОРУ на все группы мышц с малым мячом. Упражнения на развитие ловкости. Полоса препятствий.	3
8		ОРУ на все группы мышц у гимнастической стенки. Упражнения на развитие гибкости. Кроссовая подготовка.	3
9		ОРУ на все группы мышц на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы. Прыжки в длину с места.	3
10		ОРУ на все группы мышц с баскетбольным мячом. Эстафетный бег. Эстафеты с баскетбольным мячом.	3
11		ОРУ на все группы мышц с волейбольным мячом. Эстафеты с волейбольным мячом. Эстафетный бег	3
12		Техника безопасности. Разновидности волейбола. *Пионербол.* История возникновения игры.	3
13		Амплуа игроков. Размещение игроков на площадке. Переход игроков.	3
14		Стойки и перемещения.	3
15		Ловля мяча двумя руками индивидуально и в парах, на месте.	3
16		Ловля мяча двумя руками индивидуально и в парах, в движении.	3
17		Ловля мяча двумя руками в группе.	3
18		Передача мяча двумя и одной рукой, в парах, в тройках.	3

19		Передача мяча двумя и одной рукой в группе.	3
20		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в парах через сетку на месте.	3
21		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в парах через сетку в движении.	3
22		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой 2х2, 3х3 через сетку, на месте.	3
23		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой 2х2, 3х3 через сетку, в движении.	3
24		Нижняя подача мяча.	3
25		Боковая подача мяча.	3
26		Подача мяча от плеча.	3
27		Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам (без подач).	3
28		Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам (с подачей).	3
29		Учебная игра по правилам игры.	3
30		Техника безопасности. История возникновения игры. *Волейбол.*	3
31		*Основы техники игры. Исходные положения*. Ознакомление и обучение. Стойки.	3
32		*Перемещения.* 1. Приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад. 2. Приставной шаг в парах, тройках, с передачей мяча. 3. Приставной шаг в группе с верхней и нижней передачей.	3
33		*Скачки и бег*. 1. Выпрыгивание вверх, с подтягиванием бедра. Скачки вперёд, назад, вправо, влево. Бег с изменение направления. 2. Выпрыгивание с зажатым мячом между стоп у гимнастической стенки, с подтягиванием бедра. Бег с изменением частоты и темпа шагов. 3. Выпрыгивание у сетки на месте и в движении. Бег с ускорением, челночный бег.	3
34		*Падения.* 1. С перекатом на спине назад и в сторону. 2. Падения в стороны и вперёд. Падение на бедро. 3. Падение с перекатом на груди.	3

2 год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы

1		*Прыжки.* Упражнения для развития прыгучести. 1. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении. 2. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении, с использованием гимнастического моста. 3. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении, с использованием отягощений	3
2		*Подачи.* Нижняя прямая подача.	3
3		Нижняя боковая подача.	3
4		Верхняя прямая подача.	3
5		Верхняя прямая подача без вращения.	3
6		Верхняя прямая подача с вращением.	3
7		Верхняя боковая подача.	3
8		Верхняя боковая подача без вращения.	3
9		Верхняя боковая подача с вращением.	3
10		*Передачи.* Верхняя передача.	3
11		Верхняя передача двумя руками.	3
12		Верхняя передача одной рукой.	3
13		Нижняя передача.	3
14		Нижняя передача двумя руками.	3
15		Нижняя передача одной рукой.	3
16		*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар.	3
17		Боковой нападающий удар.	3
18		*Блокирование.* Одиночное блокирование.	3
19		Групповое блокирование (двумя игроками).	3
20		Групповое блокирование (тремя игроками).	3
21		*Тактика игры. Тактика нападения.*	3
22		*Тактика подачи.* Подача на «слабых» игроков.	3
23		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
24		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
25		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
26		Смена способов подачи. Подачи с различной скоростью полёта мяча.	3
27		Смена способов подачи. Подачи с различной длиной траектории полёта мяча.	3
28		*Тактика передач.* Простые передачи	3
29		Простые передачи.	3
30		Передачи со сменой мест	3
31		Передачи со сменой мест	3

32		Передачи для нападающего удара с первой передачи.	3
33		Передачи в прыжке.	3
34		*Обманы.* В сочетании с подготовкой к нападающему удару.	3

3 год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы
1		Обман в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него.	3
2		Индивидуальные тактические действия.	3
3		Групповые тактические действия.	3
4		Командные тактические действия.	3
5		*Тактика защиты. Блокирование.*	3
6		Одиночный блок.	3
7		Групповой блок (двумя игроками).	3
8		Групповой блок (тремя игроками).	3
9		Приём мяча. Приём мяча с подачи.	3
10		Приём мяча от нападающего удара.	3
11		Приём мяча с подачи и от нападающего удара.	3
12		Страховка. Страховка со специально страхующим игроком.	3
13		Страховка всеми игроками задней линии.	3
14		Страховка в сочетании с самостраховкой.	3
15		Индивидуальные тактические действия.	3
16		Групповые тактические действия.	3
17		Командные тактические действия.	3
18		*Ознакомить с разновидностями волейбола. Пляжный волейбол.* Упражнения для развития выносливости.	3
19		*Мини-волейбол.* Упражнения для развития гибкости.	3
20		*Фаустбол.* Упражнения для развития силы.	3
21		*Воллибол.* Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	3
22		*Гигантский волейбол.* Упражнения для развития специальной выносливости.	3
23		*Кертнбол*. Упражнения для развития ловкости.	3
24		ОФП. Упражнения для развития быстроты.	3
25		*Правила игры. Волейбол.* Место для игры, оборудование, инвентарь. Учебная игра.	3
26		Участники соревнований (возраст, замена игроков, форма, расстановка игроков). Учебная игра.	3
27		Судейство и правила ведения игры. Учебная игра.	3

28		Правила игры в мини – волейбол. Учебная игра.	3
29		Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием). Учебная игра.	3
30		Судейство соревнований по волейболу. Учебная игра.	3
31		Судейская терминология. Учебная игра.	3
32		Жесты судей. Учебная игра.	3
33		Учебная игра.	3
34		Учебная игра.	3

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;

2. Волейбольная сетка

3. Методические материалы, рекомендации;

4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);

5. Волейбольные мячи;

6. Набивные мячи;

7. Скакалки;

8. Компрессор для накачивания мячей;

9. Стойки, разметочные фишки и конусы;

10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

13. Спортивный комплекс (канат, шведская лестница, перекладина);

2.2.2 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование, систематически повышающие уровень профессиональной компетентности. Все педагогические работники, обеспечивающие образовательный процесс по

образовательной программе, имеют первую или высшую квалификационные категории.

По стажу работы коллектив представляет собой оптимальное сочетание опытных и начинающих педагогов. Такое сочетание является хорошей основой для создания и передачи коллективных традиций.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учетом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

К реализации Программы не допускаются лица: лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

2.2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- 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 технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и 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.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видиофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

2.2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню

подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
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. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкип 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.

Список литературы для обучающихся и родителей

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. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Приложение №1

Разновидности волейбола

Пляжный волейбол

Он похож на обычную версию, однако, число игроков по двое. Одеждой служат: шорты; майки; плавки; купальные костюмы.

Дело протекает на площадке пляжа 160×80 дм. В этой разновидности волейбола бить можно из любого места со своей стороны. Мяч – ярких цветов, диаметром 21-21,7 см и давлением 1,18-1,23 бар.

Играют 2 партии до 21 очка, третья – до 15-ти. Когда команды набирают 20 баллов, следует продолжение, пока разница не достигнет двух очков.

Мини-волейбол

Он – для детей до 14 лет. Составы – 3-4 игрока и 2 в запасе. Площадка – 15×7,5 м, разделенная сеткой в 2,15 м по высоте. Играют снарядом диаметром 194-201 мм и весом 0,21-0,23 кг.

Процесс длится 3 партии до 15 очков. Если счет по 14-ти, то партия будет идти, пока не получится двух очковый перевес или одна сторон не наберет 17 баллов. Кое-когда длительность этой разновидности волейбола определяют по времени.

Пионербол

Инвентарь – как для обычной версии, составы команд – 2-10 человек. Однако в этой разновидности волейбола применяют бросок мяча вместо удара. Он состоит из 3-х этапов до 15 баллов. Побеждают, взявшие 2 партии.

Фаустбол

Команды состоят из пятерых, трое – запасные. Площадка 20×50 м разделяется фалом на высоте 2-х м. У мяча вес – 0,32-0,38 кг.

Игра состоит из 2-х таймов по ¼ часа. Если ничья, игра продолжается до превосходства в 2 очка. Мяч отбивается до касания и 1-го отскока от земли. Пас – посредством кулака, но не двух, или предплечья.

Воллибол

Участвуют две команды по 2, 3, 4 человека. Играют 1 период с договорным количеством очков с разницей не менее 2. Мяч может отскакивать от стен. Пасы – как в обычной игре.

Гигантский волейбол

В команде – до 100 человек, площадка – как две обычных. Используется мяч, покрытый брезентом диаметром 800 мм. Количество ударов перед пересечением сетки – любое.

Кертнбол

Он похож на классическую версию, но сетку заменяют плотным материалом, чтобы не видеть команду-соперницу. Она развивает опыт классической игры.

Приложение №2

Основные термины волейбола

Сет (партия) – часть волейбольного матча, которая ведется до того момента, когда одна из команд набирает 25 очков. При счёте 24:24 игра продолжается до преимущества одной из команд в 2 очка. Для победы в матче команде необходимо выиграть 3 сета.

Тай – брейк – укороченная партия, которая назначается для определения победителя при счёте по сетам 2:2. Игра в ней ведётся до момента, когда одна из команд наберёт 15 очков. При счёте 14:14 тай – брейк продолжается до преимущества одной из команд в 2 очка.

Подача – ввод мяча в игру игроком одной из команд. Выполняется из-за пределов площадки – из зоны на лицевой линии на своей стороне.

Расстановка – расположение игроков на площадке в момент исполнения подачи. Три игрока каждой команды, которые находятся на передней линии, имеют право наносить атакующие удары непосредственно от сетки. Игроки, находящиеся на задней линии, не могут участвовать в блоке или атаковать, отталкиваясь ближе 3-метровой линии.

Блок - технический приём, при котором игроки защищающейся команды стараются руками перекрыть нападающему соперника траекторию атакующего удара. Блок единственный элемент игры, при котором волейболист имеет право переносить руки на противоположную сторону площадки.

Касание сетки – прикосновение игрока любой из команд к сетке во время розыгрыша очка. Считается нарушением правил и наказывается присуждением очка команде соперника.

Связующий – ключевое амплуа в волейболе. Игрок, не участвующий в приёме и в большинстве розыгрышей выполняющий вторую передачу под атакующий удар. Именно связующий определяет варианты атаки команды и её направление.

Диагональный – самый мощный и прыгучий игрок команды, который, как правило совершает наибольшее количество атакующих ударов, в том числе и с задней линии. В расстановке при исполнении подачи располагается по диагонали от связующего.

Доигровщик – нападающий второго темпа, который обычно атакует с краёв сетки.

Центральный блокирующий – нападающий первого темпа, который обычно наносит удары с центра сетки, а при обороне активно участвует в блоке.

Либеро – специальный игрок защиты, который может неограниченное количество раз заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии. Либеро не может ни выполнять подачу, ни совершать любых технических действий, касаясь мяча в точке выше верхнего края сетки.
Первый темп – вариант атаки, при котором связующий коротким пасом выводит на удар игрока, располагающегося у сетки в центральной зоне.
Второй темп – вариант атаки, при котором связующий длинным пасом выводит на удар с края сетки диагонального или доигровщика.
Пайп – вариант атаки, когда связующий выводит на атакующий удар игрока с задней линии, который отталкивается для прыжка из-за 3-метровой линии.
Аут – приземление мяча за пределами площадки, либо прикосновение его к любому предмету вне игровой зоны (потолок, часть трибун, стойки сетки и пр.). Очко присуждается сопернику команды, игрок которой последним коснулся мяча перед попаданием его в аут.
Силовая подача – подача, выполняемая игроком в прыжке, при которой мяч летит с большой скоростью.
Планер – планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории.
Эйс – очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч был доведён до пола, либо произошло только одно касание защищающейся команды, после которого мяч ушёл в аут.
Антенна – вертикальные красно – белые стержни, расположенные над внешними сторонами сетки, которые обозначают границы игровой зоны. Если мяч задевает антенну или переходит на сторону соперника с её внешней стороны, то засчитывается попадание в аут.