

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13
им. Д.К. Павлоградского станицы Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



Н.А. Кияшко
Протокол №1
от "28" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР



Л.И. Сеницина
Протокол №1
от "29" 08.2023



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №13



Н.Н. Васильченко
Приказ №195-осн
от "30" 08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»
(наименование программы)

<u>Уровень реализации программы:</u>	<u>углубленный</u>
<u>Срок реализации программы:</u>	<u>5 лет (340 часов)</u>
<u>Возрастная категория:</u>	<u>11-17 лет</u>
<u>Форма обучения</u>	<u>очная</u>
<u>Вид программы:</u>	<u>модифицированная</u>
<u>Программа реализуется</u>	<u>на бюджетной основе</u>

Сухоцкая Е.А., педагог дополнительного образования

ст. Ленинградская, 2023 год

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, современные научные методические разработки отечественных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по Волейболу в МБОУ СОШ №1. Данная программа раскрывает нормативную и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в Волейбол.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание Волейбола через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система занятий Волейболом в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию учащегося. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Волейбол совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Отличительной особенностью является непрерывный характер обучения учащихся волейболу и осуществление мониторинга достижений и направленность на всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Индивидуальный подход к обучению ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым юным теннисистом с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого учащегося, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого учащегося, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Учащийся с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Программа интегрирована с ежегодным графиком районных и школьных соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить

полученные знания и умения на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

Новизна данной программы заключается

Предлагаемая программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся в игре волейбол максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, пользоваться приобретенными навыками.

У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить и интерес к игре в волейбол., а также является важным средством активного отдыха.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива достижений общей цели
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в то же время использование его как полезного эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания

Эти особенности способствуют воспитанию учащихся:

- чувство коллективизма
- настойчивости, решительности, целеустремленности
- внимания и быстроты мышления
- способности управлять своими эмоциями
- совершенствования основных физических качеств

Показателями эффективного функционирования кружка служат:

- наличие единого контингента воспитанников;
- взаимосвязь спортивного, нравственного коммуникативного и адаптированного направлений образовательной деятельности;

- единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности;
- осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонализации образовательного процесса;
- обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности шахматной игры;
- определенные достижения обучаемых и возможности прогнозирования их личностного роста
- система оценок достижений обучающихся.

Возраст учащихся

В объединение принимаются учащиеся 11 – 17 лет на общих основаниях. Объединение включает учащихся разного возраста, разного уровня знаний, умений и навыков игры. Поэтому при разработке программы учитываются не только нормы программы дополнительного образования, ее реализация, но и этот аспект.

Уровень реализации программы, срок обучения

Уровень реализации программы – углубленный. Программа рассчитана на 5 лет обучения (340 часов) 68 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия в секции проводятся согласно тематическому планированию.

Формы и режим занятий основными формами проведения занятий являются: беседы, лекции, практические занятия, турниры, соревнования.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

Формы подведения итогов реализации программы отслеживание (проверка) перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, преподавателем организуются турниры, квалификационные и командные соревнования.

2. Цель и задачи программы

Цель: физическое самосовершенствование и формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений. Овладение техническими приемами и тактическими действиями.

Задачи:

Личностные:

- Выполнение сознательных двигательных действий
- Любовь к спорту
- Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность
- Воспитанию нравственных и волевых качеств
- Привлечение учащихся к спорту
- Устранение вредных привычек

Метапредметные:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

III. Содержание программы.**Учебный план 1-го года.**

№	Разделы программы	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка 1. Строевые упражнения 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Упражнения на выносливость	10		10 2 2 2 2 2
2	Специальная физическая подготовка 1. Упражнения для развития быстроты 2. Подвижные игры 3. Упражнения в воспитании специфической координации 4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча	12		12 3 3 3 3
3	Теоретическая подготовка 1. Физическая культура и спорт в России . 2. Сведения о строении и функциях организма человека 3. Гигиена, врачебный контроль	10	10 1 2 2	

	4. Правила игры в волейбол 5. Места для занятий и инвентарь		3 2	
4	Техническая подготовка 1. Техника нападения 2. Техника защиты	16 8 8		16 8 8
5	Тактическая подготовка 1. Техника нападения 2. Техника защиты	16 8 8		16 8 8
6	Инструкторская и судейская практика	2		2
7	Экзамены, контрольные испытания	2		2
	Итого:	68		68

Содержание учебного плана

I.Общая физическая подготовка(20часов)

Практика:

1. Строевые упражнения (2 часов)

Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения (2 часов)

Практика.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (растяжка). Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на броски и ловля мяча в парах. Упражнения на гимнастической стенке: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

3.Акробатические упражнения (2часов)

Практика.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине: вперед, основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на назад, из положения сидя, из упора стоя на коленях.

4.Легкоатлетические упражнения (2 часов)

Практика.

Бег с ускорением до 14 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 20 метров. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег 30 метров с низкого старта.

5.Упражнения на выносливость (2часов)

Практика.

Бег и ходьба в равномерном темпе. Бег на выносливость 6-15мин.

II.Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика:

1. Упражнения для развития быстроты (3 часа)

о зрительному или звуковому сигналу. Рывки с силу на отрезках 5, 10, 15, 20 метров.

Практика. Старт волейболиста из стойки лицом, боком, и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; тоже, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10 метров. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

2.Подвижные игры (3 часа)

Практика.

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салка – дай руку» «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3.Упражнения в воспитании специфической координации(3 часа)

Практика.

Передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.

Упражнение с передачей мячей в стену: передача мяча после поворота, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиваниями, Напрыгиваниями и спрыгиваниями.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча(3 часа)

Практика.

Сгибания и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимания и разжимания пальцев в положении руки перед собой, в стороны, вверх, вместе в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и учащимися постепенно увеличивается). Тоже, но опираясь на стену пальцами. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевыми эспандерами. Многократные броски малых мячей различного диаметра и веса через сетку.

III. Теоретическая подготовка(10 часов)

Теория:

1.Физическая культура и спорт в России(1 часа)

История спорта в России. История возникновения волейбола

2.Сведения о строении и функциях организма человека(2 час)

Теория:

Влияния упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения строения человеческого организма и его функциях.

3. Гигиена, врачебный контроль (2 часа)

Теория:

Гигиенические требования к местам тренировки. Гигиенические требования к костюму занимающегося. Соблюдение общей гигиены. Понятия о травмах, их причины и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжение связок.

3. Правила игры в волейбол (3 часов)

Теория:

Костюм игрока. Состав команды. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Замены игроков. Результат игры.

4. Места для занятий и инвентарь (2 часа)

Теория:

Площадка для игры в волейбол (название линий и разметки). Мяч.

IV. Техническая подготовка 16 часов

Практика:

1. Техника нападения (8 часов)

Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, одной с разбега, с места). Обучение технике нижней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; Обучение технике нижней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Обучение технике верхней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Обучение технике верхней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Обучение укороченной подачи. - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). -подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Обучение технике передач снизу. подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. Обучение

технике нападающих ударов.подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

2.Техника защиты(8 часов)

Практика:

Обучение технике приема подач. Упражнения для обучения перемещению игрока;

-упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи(на месте, после перемещения);специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением ;(на спину, бедро- спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь). Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

-имитационные упражнения по технике блокирования(на месте, после перемещения);

-имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами в паре);

-специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре);

-упражнения по технике группового блока (имитационные,специальные)

Тактическая подготовка (16 часов)

Практика:

1.Тактика нападения (8 часов)

Обучения и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Обучение индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

2.Тактика защиты(8 часов)

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке:откидке,

отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

V. Инструкторская и судейская практика(2 часа)

VI. Экзамены и контрольные испытания(2 часа)

Практика:

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам(болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или изменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебный план 2-го года.

№	Разделы программы	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка 1.Строевые упражнения 2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения 5.Упражнения на выносливость	10		10 2 2 2 2 2
2	Специальная физическая подготовка 1.Упражнения для развития быстроты 2.Подвижные игры 3.Упражнения в воспитании специфической координации 4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча	12		12 3 3 3 3
3	Теоретическая подготовка 1.Физическая культура и спорт в России . 2.Сведения о строении и функциях организма человека	10	10 1 2	

	3.Гигиена, врачебный контроль. 4.Правила игры в волейбол 5.Места для занятий и инвентарь		2 3 2	
4	Техническая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	16		16 8 8
5	Тактическая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты			16 8 8
6	Инструкторская и судейская практика	2		2
7	Экзамены, контрольные испытания	2		2
	Итого:	68		68

Содержание учебного плана

I.Общая физическая подготовка(10часов)

Практика:

1.Строевые упражнения (2 часа)

Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения (2 часа)

Практика:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (растяжка). Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на броски и ловля мяча в парах. Упражнения на гимнастической стенке: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

3. Акробатические упражнения (2часа)

Практика:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине: вперед, основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на назад, из положения сидя, из упора стоя на коленях.

4. Легкоатлетические упражнения (7 часов)

Практика:

Бег с ускорением до 14 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 20 метров. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег 30 метров с низкого старта.

5. Упражнения на выносливость (2часа)

Практика:

Бег и ходьба в равномерном темпе. Бег на выносливость 6-15мин.

II.Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика:

1. Упражнения для развития быстроты (3 часа)

По зрительному или звуковому сигналу. Рывки с силу на отрезках 5, 10, 15, 20 метров.

Старт волейболиста из стойки лицом, боком, и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; тоже, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10 метров. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

2. Подвижные игры (3 часа)

Практика:

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салка – дай руку» «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3. Упражнения в воспитании специфической координации (3 часа)

Практика:

Передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.

Упражнение с передачей мячей в стену: передача мяча после поворота, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиваниями, Напрыгиваниями и спрыгиваниями.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча (3 часа)

Практика:

Сгибания и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимания и разжимания пальцев в положении руки перед собой, в стороны, вверх, вместе в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и учащимися постепенно увеличивается). Тоже, но опираясь на стену пальцами. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевыми эспандерами. Многократные броски малых мячей различного диаметра и веса через сетку.

III. Теоретическая подготовка (10 часов)

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России (1 часа)

История спорта в России. История возникновения волейбола

2.Сведения о строении и функциях организма человека(2 час)

Теория:

Влияния упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения строения человеческого организма и его функциях.

3.Гигиена,врачебный контроль(2часа)

Теория:

Гигиенические требования к местам тренировки. Гигиенические требования к костюму занимающегося. Соблюдение общей гигиены. Понятия о травмах, их причины и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжение связок.

3.Правила игры в волейбол(3 часов)

Теория:

Костюм игрока. Состав команды. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Замены игроков. Результат игры.

4.Места для занятий и инвентарь (2 часа)

Теория:

Площадка для игры в волейбол (название линий и разметки). Мяч.

IV. Техническая подготовка 16 часов

Практика:

1.Техника нападения (8часов)

Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, одной с разбега, с места). Обучение технике нижней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; Обучение технике нижней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Обучение технике верхней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Обучение технике верхней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Обучение укороченной подачи. - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). -подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Обучение технике передач снизу.подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные

упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. Обучение технике нападающих ударов.подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

2.Техника защиты(8 часов)

Практика:

Обучение технике приема подач. Упражнения для обучения перемещению игрока;

-упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи(на месте, после перемещения);специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением ;(на спину, бедро- спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь). Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

-имитационные упражнения по технике блокирования(на месте, после перемещения);

-имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами в паре);

-специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре);

-упражнения по технике группового блока (имитационные,специальные)

Тактическая подготовка (16 часов)

Практика:

1.Тактика нападения (8 часов)

Обучения и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Обучение индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

2. Тактика защиты(8 часов)

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке:откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

V.Инструкторская и судейская практика (2 часа)

VI. Экзамены и контрольные испытания (2 часа)

Практика.

Учебный план 3-й год.

№	Разделы программы	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка 1.Строевые упражнения 2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения 5.Упражнения на выносливость	15		15 3 3 3 3 3
2	Специальная физическая подготовка 1.Упражнения для развития быстроты 2.Подвижные игры 3.Упражнения в воспитании специфической координации 4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча	8		8 2 2 2 2
3	Теоретическая подготовка 1.Физическая культура и спорт в России . 2.Сведения о строении и функциях организма человека 3.Гигиена, врачебный контроль. 4.Правила игры в волейбол 5.Места для занятий и инвентарь	6	6 1 1 1 2 1	

4	Техническая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	20		20 10 10
5	Тактическая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	15		15 8 7
6	Инструкторская и судейская практика	2		2
7	Экзамены, контрольные испытания	2		2
	Итого:	68		68

Содержание учебного плана

I.Общая физическая подготовка(15часов)

Практика:

1.Строевые упражнения (3 часа)

Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения (3 часа)

Практика:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (растяжка). Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на броски и ловля мяча в парах. Упражнения на гимнастической стенке: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

3.Акробатические упражнения (3часа)

Практика:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине: вперед, основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на назад, из положения сидя, из упора стоя на коленях.

4.Легкоатлетические упражнения (3 часа)

Практика:

Бег с ускорением до 14 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 20 метров. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег 30 метров с низкого старта.

5.Упражнения на выносливость (3часа)

Практика:

Бег и ходьба в равномерном темпе. Бег на выносливость 6-15мин.

II.Специальная физическая подготовка (8 часов)

Практика:

1.Упражнения для развития быстроты (2часа)

По зрительному или звуковому сигналу. Рывки с силу на отрезках 5, 10, 15, 20 метров.

Старт волейболиста из стойки лицом, боком, и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; тоже, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10 метров. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

2.Подвижные игры (2 часа)

Практика:

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салка – дай руку» «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3.Упражнения в воспитании специфической координации(2 часа)

Практика:

Передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.

Упражнение с передачей мячей в стену: передача мяча после поворота, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиваниями, Напрыгиваниями и спрыгиваниями.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча(2 часа)

Практика:

Сгибания и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимания и разжимания пальцев в положении руки перед собой, в стороны, вверх, вместе в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и учащимися постепенно увеличивается). Тоже, но опираясь на стену пальцами. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевыми эспандерами. Многократные броски малых мячей различного диаметра и веса через сетку.

III. Теоретическая подготовка(6часов)

Теория:

1.Физическая культура и спорт в России(1 часа)

История спорта в России. История возникновения волейбола

2.Сведения о строении и функциях организма человека(1 час)

Теория:

Влияния упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения строении человеческого организма и его функциях.

3. Гигиена, врачебный контроль (1 час)

Теория: Гигиенические требования к местам тренировки. Гигиенические требования к костюму занимающегося. Соблюдение общей гигиены. Понятия о травмах, их причины и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжение связок.

3. Правила игры в волейбол (2 часа)

Теория:

Костюм игрока. Состав команды. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Замены игроков. Результат игры.

4. Места для занятий и инвентарь (1 час)

Теория:

Площадка для игры в волейбол (название линий и разметки). Мяч.

IV. Техническая подготовка 20 часов

Практика:

1. Техника нападения (10 часов)

Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, одной с разбега, с места). Обучение технике нижней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; Обучение технике нижней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Обучение технике верхней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Обучение технике верхней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Обучение укороченной подачи. - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Обучение технике передач снизу. подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. Обучение технике нападающих ударов. подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом

упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

2. Техника защиты (10 часов)

Практика:

Обучение технике приема подач. Упражнения для обучения перемещению игрока;

-упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением; (на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь). Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

-имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

-имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами в паре);

-специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

-упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

Тактическая подготовка (15 часов)

Практика:

1. Тактика нападения (8 часов)

Обучения и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Обучение индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

2. Тактика защиты (7 часов)

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

V. Инструкторская и судейская практика(2 часа)

VI. Экзамены и контрольные испытания(2 часа)

Практика:

Учебный план 4-й год.

№	Разделы программы	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка 1.Строевые упражнения 2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения 5.Упражнения на выносливость	20		20 4 4 4 4 4
2	Специальная физическая подготовка 1.Упражнения для развития быстроты 2.Подвижные игры 3.Упражнения в воспитании специфической координации 4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча	10		10 3 3 2 2
3	Теоретическая подготовка 1.Физическая культура и спорт в России . 2.Сведения о строении и функциях организма человека 3.Гигиена, врачебный контроль. 4.Правила игры в волейбол 5.Места для занятий и инвентарь	5	5 1 1 1 1 1	
4	Техническая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	15		15 8 7

5	Тактическая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	20		20 10 10
6	Инструкторская и судейская практика	2		2
7	Экзамены, контрольные испытания	2		2
	Итого:	68		68

Содержание учебного плана

I.Общая физическая подготовка(20часов)

Практика:

1.Строевые упражнения (4 часа)

Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения (4 часа)

Практика:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (растяжка). Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на броски и ловля мяча в парах. Упражнения на гимнастической стенке: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

3.Акробатические упражнения (4часа)

Практика:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине: вперед, основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на назад, из положения сидя, из упора стоя на коленях.

4.Легкоатлетические упражнения (4 часа)

Практика:

Бег с ускорением до 14 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 20 метров. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег 30 метров с низкого старта.

5.Упражнения на выносливость (4часа)

Практика:

Бег и ходьба в равномерном темпе. Бег на выносливость 6-15мин.

II.Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практика:

1.Упражнения для развития быстроты (3часа)

По зрительному или звуковому сигналу. Рывки с силу на отрезках 5, 10, 15, 20 метров.

Старт волейболиста из стойки лицом, боком, и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; тоже, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10 метров. Бег с

изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

2.Подвижные игры (3 часа)

Практика:

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салка – дай руку» «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3.Упражнения в воспитании специфической координации(2 часа)

Практика:

Передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.

Упражнение с передачей мячей в стену: передача мяча после поворота, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиваниями, Напрыгиваниями и спрыгиваниями.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча(2 часа)

Практика:

Сгибания и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимания и разжимания пальцев в положении руки перед собой, в стороны, вверх, вместе в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и учащимися постепенно увеличивается). Тоже, но опираясь на стену пальцами. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевыми эспандерами. Многократные броски малых мячей различного диаметра и веса через сетку.

III. Теоретическая подготовка(5часов)

Теория:

1.Физическая культура и спорт в России(1 часа)

История спорта в России. История возникновения волейбола

2.Сведения о строении и функциях организма человека(1 час)

Теория:

Влияния упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения строении человеческого организма и его функциях.

3.Гигиена,врачебный контроль(1час)

Теория:Гигиенические требования к местам тренировки. Гигиенические требования к костюму занимающегося. Соблюдение общей гигиены.

Понятия о травмах, их причины и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжение связок.

3.Правила игры в волейбол(1 часа)

Теория:

Костюм игрока. Состав команды. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Замены игроков. Результат игры.

4.Места для занятий и инвентарь (1 час)

Теория:

Площадка для игры в волейбол (название линий и разметки). Мяч.

IV. Техническая подготовка 15 часов

Практика:

1. Техника нападения (8часов)

Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, одной с разбега, с места). Обучение технике нижней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; Обучение технике нижней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Обучение технике верхней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Обучение технике верхней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Обучение укороченной подачи. - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). -подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Обучение технике передач снизу.подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. Обучение технике нападающих ударов.подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами

специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

2.Техника защиты(7 часов)

Практика:

Обучение технике приема подач. Упражнения для обучения перемещению игрока;

-упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи(на месте, после перемещения);специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением ;(на спину, бедро- спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь). Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

-имитационные упражнения по технике блокирования(на месте, после перемещения);

-имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами в паре);

-специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре);

-упражнения по технике группового блока (имитационные,специальные)

Тактическая подготовка (20 часов)

Практика:

1.Тактика нападения (10 часов)

Обучения и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Обучение индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

2.Тактика защиты(10 часов)

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке:откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в

прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

V. Инструкторская и судейская практика(2 часа)

VI. Экзамены и контрольные испытания(2 часа)

Практика:

Учебный план 5-й год.

№	Разделы программы	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка 1.Строевые упражнения 2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения 5.Упражнения на выносливость	12		12 1 2 3 3 3
2	Специальная физическая подготовка 1.Упражнения для развития быстроты 2.Подвижные игры 3.Упражнения в воспитании специфической координации 4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча	12		12 4 2 3 3
3	Теоретическая подготовка 1.Физическая культура и спорт в России . 2.Сведения о строении и функциях организма человека 3.Гигиена, врачебный контроль. 4.Правила игры в волейбол 5.Места для занятий и инвентарь	5	5 1 1 1 1	
4	Техническая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	20		20 10 10
5	Тактическая подготовка 1.Техника нападения 2.Техника защиты	15		15 8 7
6	Инструкторская и судейская практика	2		2

7	Экзамены, контрольные испытания	2		2
	Итого:	68		68

Содержание учебного плана

I.Общая физическая подготовка(12часов)

Практика:

1.Строевые упражнения (1 час)

Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения (2 часа)

Практика:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (растяжка). Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на броски и ловля мяча в парах. Упражнения на гимнастической стенке: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

3.Акробатические упражнения (3часа)

Практика:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине: вперед, основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на назад, из положения сидя, из упора стоя на коленях.

4.Легкоатлетические упражнения (3 часа)

Практика:

Бег с ускорением до 14 метров. Низкий страт и стартовый разгон до 20 метров. Челночный бег 3 X 10 метров. Бег 30 метров с низкого старта.

5.Упражнения на выносливость (3часа)

Практика:

Бег и ходьба в равномерном темпе. Бег на выносливость 6-15мин.

II.Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика:

1.Упражнения для развития быстроты (4часа)

По зрительному или звуковому сигналу. Рывки с силу на отрезках 5, 10, 15, 20 метров.

Старт волейболиста из стойки лицом, боком, и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; тоже, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10 метров. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

2.Подвижные игры (2 часа)

Практика:

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салка – дай руку» «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3.Упражнения в воспитании специфической координации(3 часа)

Практика:

Передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.

Упражнение с передачей мячей в стену: передача мяча после поворота, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиваниями, Напрыгиваниями и спрыгиваниями.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и подач мяча(3 часа)

Практика:

Сгибания и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимания и разжимания пальцев в положении руки перед собой, в стороны, вверх, вместе в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и учащимися постепенно увеличивается). Тоже, но опираясь на стену пальцами. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевыми эспандерами. Многократные броски малых мячей различного диаметра и веса через сетку.

III. Теоретическая подготовка(5часов)

Теория:

1.Физическая культура и спорт в России(1 часа)

История спорта в России. История возникновения волейбола

2.Сведения о строении и функциях организма человека(1 час)

Теория:

Влияния упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения строения человеческого организма и его функциях.

3.Гигиена,врачебный контроль(1час)

Теория:Гигиенические требования к местам тренировки. Гигиенические требования к костюму занимающегося. Соблюдение общей гигиены. Понятия о травмах, их причины и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжение связок.

4.Правила игры в волейбол(1 час)

Теория:

Костюм игрока. Состав команды. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Замены игроков. Результат игры.

5.Места для занятий и инвентарь (1 час)

Теория:

Площадка для игры в волейбол (название линий и разметки). Мяч.

IV. Техническая подготовка 20 часов

Практика:

1. Техника нападения (10часов)

Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, одной с разбега, с места). Обучение технике нижней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; Обучение технике нижней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Обучение технике верхней прямой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Обучение технике верхней боковой подачи. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Обучение укороченной подачи. - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). -подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Обучение технике передач снизу.подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. Обучение технике нападающих ударов.подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

2.Техника защиты(10 часов)

Практика:

Обучение технике приема подач. Упражнения для обучения перемещению игрока;

-упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи(на месте, после перемещения);специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением ;(на спину, бедро- спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь). Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

-имитационные упражнения по технике блокирования(на месте, после перемещения);

-имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами в паре);

-специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре);

-упражнения по технике группового блока (имитационные,специальные)

Тактическая подготовка (15 часов)

Практика:

1.Тактика нападения (8 часов)

Обучения и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Обучение индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

2.Тактика защиты(7 часов)

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.Групповые взаимодействия.

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Обучение технике передаче в прыжке:откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

V.Инструкторская и судейская практика(2 часа)

VI. Экзамены и контрольные испытания(2 часа)

Практика:

IV. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе.

Личностные результаты освоения программы:

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

По окончании обучения учащиеся должны

Знать:

1. Теоретические и методические основы систем физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

5. Методику записи игр, обработки анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

V. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо:

Наименование оборудования	Количество
Сетка волейбольная	3 шт
Стойки волейбольные	6 шт
Гимнастические стенки	6-8 шт
Гимнастические скамейки	5 шт
Гимнастические маты	5 шт
Скакалки	15шт
Мячи набивные	15 шт.
Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-	15 штук.
Рулетка	2 штуки.

Перечень технических средств обучения:

Наименование оборудования	Количество
Компьютер	1 шт
Интерактивная доска	1 шт
Диски , флэш – карта	1 шт

VI. Формы аттестации.

Оценке подлежит:

- уровень теоретических знаний
- технической подготовки

-физической подготовки

При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал-не сделал» («получилось»-не получилось»).

Эффективность обучения может определяться и количественно- «сделал столько –то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается:

-ряд контрольных упражнений,

-тестов,

-оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня)

Контрольные испытания.

-сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях школы, района и региона.

VII.Методическое обеспечение программы

Применяемые методы:

– Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

– Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

– Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

VIII. Список литературы

Основная учебная литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. ГорскогоМосква 2011.
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010.
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010. Методический журнал «Физическая культура в школе».Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.:Физкультура и спорт,2008
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск:СибГАФК,2012
6. Железняк Ю.Д 120 уроков по волейболу: учеб. Пособие для начинающих – М. Физкультура и спорт,2008

7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 14-17 лет М.Физкультура и спорт,2006.

8.Средства для организации учебных коммуникаций:

Коммуникационные сервисы социальной сети «В Контакте»,
Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс,
Mail, Google

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО учителей физической культуры, технологии, ОБЖ, музыки, ИЗО от 28 августа 2023 года № 1 Е.А. Сухоцкая	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Л.И. Сеницына 29 августа 2023 год
--	--