«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Многопрофильная школа №17 имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»

_____И.В. Голикова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «29» августа 2019 г.

Приказ № 11/16
от «02» сентября 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Центр детского творчества «Южный»

_____М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от « 29 » августа 2019 г.

Приказ № 13-Д/ум
от « 06 » сентября 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы – 3 года
Начальный возраст освоения программы – 12 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Алексей Владимирович Голиков
Андрей Николаевич Родионов

РЯЗАНЬ
2006 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создавая данную *модифицированную* дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» для подростков (юношей и девушек) 12-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук; Ю.П. Сыромятников, доктор медицинских наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Содержание и структура программы скорректированы согласно нормативно-правовых документов МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и реализуется по Договору сетевого взаимодействия на базе МБОУ «Средняя школа № 17».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

Педагогическая целесообразность заключается в том, что игру в волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в эту спортивную игру, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность

мышц. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Основной целью занятий в объединениях волейбола является овладение теоретическими знаниями и технико-тактическими приемами игры в волейбол как средство физического и нравственного развитие личности.

Определенная программой цель реализуется посредством следующих **задач***:*

Обучающие:

- обучение общей физической, специальной подготовке и тактико-техническим приемам игры в волейбол;
- приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- обучение способам поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие чувства коллективизма;
- развитие познавательных функций и предпосылок к самообразованию и самопознанию;
- развитие физических качеств, необходимых для совершенствования игровых навыков.

*Воспитательные***:**

- мотивация обучающихся к занятиям волейболом;
- формирование здорового социально-психологического климата в коллективе;
- воспитание умений и привычек вести здоровый образ жизни, профилактика асоциального поведения;
- воспитание нравственности и культуры поведения;
- воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- воспитание упорства в достижении ожидаемых результатов;
- включение обучающихся в целесообразные воспитательные отношения в образовательном процессе.

Условия реализации программы.

Содержание программы. В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной учебной задачи, педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года

обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 12-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

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

Условия приема: В объединения принимаются все желающие подростки, достигшие 12 лет, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Индивидуальный отбор не предусмотрен. При наличии свободных мест на протяжении всего срока реализации программы в объединение могут быть приняты обучающиеся, имеющие знания, умения и навыки, соответствующие году обучения, выявленные при теоритическом и практическом тестировании.

Режим занятий. Срок реализации программы 3 года. Форма обучения – очная. Занятия начинаются с 15 сентября и заканчиваются 31 мая, в год 36 учебных недель. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432. Обучающиеся в течение всего периода реализации программы занимается два раза по два часа в неделю - в год 144 часа. Ввиду физических нагрузок во время занятий делается перерыв со сменой рода занятий. Продолжительность одного занятия 2 раза по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Наполняемость учебных групп первого года обучения – не менее 15 человек, второго и третьего года – не менее 12.

По данной программе могут обучаться как юноши, так и девушки: специфика

отличия женского волейбола от мужского - в высоте сетки, в женском волейболе она расположена ниже (224 см., мини-волейбол - 200 см.).

При организации образовательного процесса используются разнообразные *формы проведения занятий*: учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Основными *формами обучения* на занятиях объединения являются: групповые (теоретические занятия), коллективные при подготовке к соревнованиям (контрольные игры, соревнования по мини-волейболу) и индивидуальные в рамках отведенных часов при отработке упражнений.

Планируемые результаты освоения программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные познавательные, регулятивные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностными результатами дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Уметь совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать

и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В конце освоения программы «Волейбол» у обучающихся формируются действия обучающихся формируются **предметные** универсальные учебные действия:

Имеют представление о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений; понимают пользу укрепления своего здоровья, закаливания своего организма и личной гигиены.

Знают правила игры в волейбол и мини-волейбол, вносимые изменения в правила, положение о соревнованиях с изменениями и их судействе, нормативные изменения и терминологию, применяемую на занятиях.

Умеют применять полученные знания на практике, действовать самостоятельно, восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки, быстро чередовать напряжение мышц с из расслаблением как во время занятий, так и на соревнованиях.

Владеют навыками основ техники и тактики игры в волейбол, общей физической и специальной подготовки и групповых, командных и индивидуальных действий (подача, защита, нападающие удары, передача мяча, перемещения, стойки, прием мяча, блокирование), а также сдачи нормативов по физической и специальной, технической и тактической подготовке.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Контроль качества образования.

На протяжении всего времени обучения проводится контроль качества освоения каждым обучающимся программных требований.

Педагогами используются следующие виды контроля:

✓ При зачислении на обучение по программе каждый обучающийся проходит «входную» диагностику в форме собеседования и отслеживания физического развития, начальных знаний и навыков теоретической и тактической подготовки.

✓ Оперативный - во время каждого занятия (усваивают материал или нет).

✓ Текущий - контрольные и календарные игры. 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.

✓ Промежуточный контроль с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и

методов обучения во время промежуточной аттестации в конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся групп первого и второго годов обучения сдают контрольные зачеты. Физическая общая и специальная, техническая и тактическая подготовка определяется посредством сдачи нормативов, соревнований по подвижным играм с элементами волейбола, «веселых стартов», соревнований по мини-волейболу. Теоретические знания проверяются в форме тестирования. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

✓ Итоговый контроль осуществляется путем сдачи специальных нормативов по физической, тактико-технической подготовке и на соревнованиях, а также опросов по правилам организации и судейства в конце третьего года обучения.

*Способы отслеживания результативности обучения***.**

1. Контрольные тесты и упражнения на занятиях.
2. Промежуточная и итоговая аттестация.
3. Контрольные и календарные игры.
4. Участие в соревнованиях.
5. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.

Способы фиксирования результатов обучения.

1. Журнал учета занятий объединения.
2. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
3. Протоколы участия в соревнованиях.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма занятия
1.	Организационное занятие. Техника безопасности.	2	~	2	Собеседование.
2.	Физическая культура в России.	2	-	2	Лекция. Диалог
3.	Сведения о строении и функциях организма и влияние на него физических упражнений.	2	2	4	Беседа, показ.
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	4	Показ, беседа. Контроль пульса.
5.	Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь.	2	2	4	Беседа, показ. Практические упражнения.
6.	Общая и специальная подготовка.	2	30	32	
7.	Основы техники и тактики в волейболе	4	58	62	
8.	Контрольные игры, соревнования	2	26	28	Соревнования. Анализ, разбор игр
9.	Промежуточная аттестация.	-	4	4	Сдача нормативов Тестирование.
		2	-	2	
10.	Заключительное занятие				Рефлексия
	ИТОГО	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Организационное занятие. Знакомство с детьми. Цели занятия и задачи в объединении. Техника безопасности. «Входящая» диагностика.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - часть российской культуры. Укрепление здоровья и физического развитие. Развитие спорта в нашей стране.

Сведения о строении, функциях организма и влиянии на него физических упражнений. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма, развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры с элементами волейбола.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня, гигиена одежды, обуви, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Вред курения, алкоголя. Роль врачебного контроля за девушками, занимающимися в объединениях. Подгонка спортивной одежды.

Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь. Состав команды, расстановка игроков, переход. Упрощенные правила игры в мини-волейбол. Ос новы судейской терминологии и жеста. Оборудование мест занятий, уход за инвентарем. Практическое расположение игроков на площадке, замены, переход.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки девушек. Характеристика основных средств для достижения высокого спортивно-технического уровня. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре. Имитационные упражнения. Перемещения приставными шахами левым и правым боком. Передвижения на руках в положении упора лежа, ноги на месте. Упражнения с резиновой лентой, эспандером, гантелями, набивными и теннисными мячами. Выпрыгивание из положения приседа и то же с отягощениями, быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (кенгуру). Выполнение всех приемов волейбола после предварительных перемещений.

Основы техники и тактики игры. Основные приемы техники: стойки и перемещения, подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещении и остановок. Отбивание мяча снизу в парах с различными заданиями, многократное подбивание мяча снизу над собой; одиночное блокирование стоя на подставке в зонах 4,2,3. Тактическая подготовка, тактика нападения индивидуальные действия. Выбор способов отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача нижняя на точность в зоны (по заданию). Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор приема мяча, при блокировании, выход в зону удара. Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, с передачи. Выбор способов приема мяча. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и

передачи игроков задней линии, приеме и с передачи при обманных действиях. Командные действия, расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед".

Контрольные игры, соревнования. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи. Участие в соревнованиях, изменения в правилах. Практическое применение знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов**.** Бег с изменением направления, прыжки в длину с места, передача мяча вперед и вверх с собственного набрасывания (оценивается только техника), верхняя передача мяча у стены. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места.

Заключительное занятие. Домашнее задание на каникулы: выполнять задания по общеразвивающим упражнениям работать над развитием прыгучести и силы.

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы		Теория	Практика	Всего часов	Форма занятия
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятии.		2	~	2	Беседа. Анкетирование.
2	Развитие волейбола в нашей стране и за рубежом.		2	-	2	Лекция.
3	Улучшение функций организма в результате физических упражнений.		2	2	4	Беседа, диалог. Практическое выполнение упражнений.
4	Требование к гигиене. Предупреждение травматизма на тренировках, соревнованиях.		2	2	4	Беседа, показ. Занятия на открытом воздухе.
5	Правила игры в волейбол, мини-волейбол. Совершенствование физической подготовки.		4	32	36	Беседа, показ. Практическое выполнение упражнений. Эстафета.
7	Технико-тактическая подготовка.		2	58	60	Просмотр кинограмм, схем. Показ, рассказ, анализ. Практическое выполнение упражнений.
8	Подготовка к соревнованиям и их проведение.		2	26	28	Рассказ, показ объяснение, диалог, тренинг. Выполнение практических заданий. Соревнования.
9	Соблюдение спортивного режима и психологическая подготовка.		-	4	4	Рассказ, показ, тренинг. Практическое выполнение упражнений.
10	Промежуточная аттестация	Тесты и контрольные	2	-	2	Контрольные нормативы. Опрос.
11		Заключительное занятие.	2	-	2	
		ИТОГО	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Организационное занятие. Знакомство с режимом занятий, расписанием и планом соревнований. Техника безопасности на занятиях.

Развитие волейбола в нашей стране и за рубежом. Участие наших волейбольных сборных на чемпионатах Европа, мира. Олимпийских играх, успехи.

Улучшение функций организма в результате воздействия физических упражнений. Увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и развитие суставов. Развитие сердечно-сосудистой системы и дыхания. Гимнастика, акробатика, легкая атлетика, метание, спортивные игры, ходьба на лыжах и коньках. Повышение устойчивости организма к различным факторам. Выполнение физических упражнений для поддержания работоспособности. Физические упражнения для гармоничного развития организма будущих матерей.

Требование к гигиене. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Дифференцированный подход в связи с особенностями женского организма. Оказание первой помощи.

Правила игры в волейбол и мини-волейбол. Состав команды, замена и расстановка игроков, переход, начало игры, подача. Перемена подача. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линий. Выход мяча из игры. Форма игроков. Совершенствование физической подготовки. Комплекс упражнений для развития прыгучести, качеств, необходимых при выполнении всех видов действий игры в волейбол. Эстафеты с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. Броски и ловля набивного мяча в разных комбинациях. Эстафета прыжками на правой и левой ноге (в приседе). Бег с изменением направления.

Технико-тактическая подготовка. Техника нападения: перемещения, стойки, подачи, передачи, удары. Упражнения для обучения нижней и верхней прямых подачах. Упражнения для обучения верхней и нижней передачи. Упражнения для обучения нападающим ударам. Обманные удары. Упражнения для обучения приему мяча, совершенствование приема мяча снизу. Упражнения для обучения блокировке. Упражнения для приема мяча снизу одной и двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Специальные упражнения для быстроты перемещений. Имитационное, упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в стенку с изменением высоты и расстояния; передача мяча в стенку в сочетании с перемещениями; передача на точность собственного подбрасывания. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку), удары мяча в держателе, с собственного подбрасывания и партнера. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Нападающие удары из зон 4,3,2 - с высоких и средних передач. Выбор приема мяча. Выбор места при приеме (количество правильных попыток и качество приема мяча.). Выбор способов действия в соответствии с сигналом. Чередование различных подач для приема. Взаимодействие игроков и их расположение.

Подготовка к соревнованиям, соревнования. Учебно-тренировочные игры. Физическая и специальная подготовка. Морально-волевая подготовка, дисциплинированность и самостоятельность. Подвижные игры в тренировке волейболисток. Соревнования с выбыванием по круговому способу. Жеребьевка. Календарь соревнование. Оформление соревнований. Культура поведения на площадке. Мини-волейбол - правила игры и проведение соревнований.

Соблюдение спортивного режима и психологическая подготовка. Питание и двигательный режим обучающихся. Влияние занятие физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения. Развитие психологических качеств на занятиях.

Промежуточная аттестация. Тесты, контрольные нормативы. Проверка физической подготовки по трем тестам: бег с высокого на 30 метров, прыжок в длину с места, вис лежа для девочек (в исходном положении ноги прямые, туловище под углом к полу 30-40 °), а также тесты на проверку теоретического материала (знания правил по волейболу, мини-волейболу, правил проведения соревнования).

Заключительное занятие. Подведение итогов за год. Задание на каникулы по общей физической подготовке для поддержания формы (выполнять комплекс утренней зарядки, прыжки через скакалку с постепенным увеличением времени, выполнять упражнения на развитие выносливости и силы, а также работать над выполнением технических приемов игры в волейбол). Рассказ, показ.

3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма занятия
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	~	2	Беседа. Анкетирование.
2.	Судейская и инструкторская подготовка.	2	~	2	Рассказ, компьютерная презентация. Ролевой тренинг.
3.	Общая физическая подготовка.	2	2	4	Рассказ, показ. Практическое выпол-нение упражнений.
4.	Специальная физическая	2	2	4	
5.	Техника нападения и защиты.	4	32	36	Индивидуальные и групповые упражнения. Рассказ, показ. Практическое выполнение упражнений.
6.	Тактическая подготовка.	2	58	60	Показ, рассказ. Практика.
7.	Техническая подготовка.	2	26	28	Просмотр кинограмм, схем. Рассказ показ. Практика.
8.	Контрольные испытания.	-	4	4	Учебно-тренировочные игры.Соревнования.
9.	Итоговая аттестация	2	2	4	Тестирование.Соревнования Сдача нормативов. Анализ.
	ИТОГО	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Организационное занятие. Режим и расписание занятий. Календарь соревнований. Техника безопасности на занятиях.

Инструкторская и судейская подготовка. Знание правил игры в волейбол и мини-волейбол, проведения соревнований и их оформления. Главный судья, помощники главного судьи и секретарь, их обязанности. Комплексы физических и технических упражнений. Оказание педагогу помощи в проведении занятий с группой, а также проведении соревнований по волейболу и мини-волейболу. Составление календаря игр. Проведение занятий в школе по обучению игры в волейбол и мини-волейбол. Формирование умения передавать свои знания другим.

Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза. Группировки, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опоров и без опоры рук) перекаты в стороны. Упражнения на скакалке с усложнениями. Бег с изменениями направления (по 6 м. 5 раз). Бег с остановками с изменениями направления. Прыжки через препятствия (скамейка барьеры) высотой 30-50 см, толчком двух ног. Выпрыгивание вверх. Подвижные игры, эстафеты. Метание набивного мяча из-за головы. Бросок набивного мяча одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Метание набивного мяча сидя из-за головы. Сгибание рук в упоре на скамейке и разгибание. Упражнения для силы рук с гантелями для девочек 1 кг, с дальнейшим увеличением веса до двух килограмм.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития ответных действий, подвижные игры с элементами волейбола. Имитирующие действия. Упражнения для развития прыгучести и качеств, необходимых при приеме и передаче мяча, подающих и нападающих ударах. Передача мяча перед собой. Многократные передачи перед собой. Специальные упражнения для быстроты перемещений. Специальные упражнения с мячом для разучивания верхней передачи мяча. Имитация нижней подачи с резиновой лентой, эспандером. Быстрое перемещение с последующей имитацией приема мяча снизу. Имитация нападающего удара на месте: после выпрыгивания с одного, двух и трех шагов. Передача в прыжке (имитация с мячом). Одиночное блокирование с места после перемещения. Рассказ, показ. Практическое выполнение упражнений.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения, стойки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом. На падающие приемы-удары из зон 4,3,2 - с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар. Выполнение стопорящего шага и прыжка вверх с махом рук. Отработка нападающих ударов в парах. Нападающие удары из зоны 3 и 4 со второй передачи из зоны 2. Рассказ, показ. Практическое выполнение упражнений. Техника защити. Выбор места при приеме нижних и верхних передач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор призма мяча. Взаимодействие игроков, Расположение игроков. Подстраховка игрока в защите; 2 нападающих против 3 защитников; 3 нападающих против 4 защитников. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. Прием низко подвешенного мяча одной рукой с перекатом на бедро. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед - вправо (левой ногой - вперед - влево и с перекатом в сторону, на спину).

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Выбор способов действия в соответствии с сигналов. Количество правильных в соответствии с сигналом. Количества правильных попыток и качество приема мяча. Чередование различных подач для приема. Выбор способов приема мяча в зависимости от подачи соперников. Приемы мяча сверху. Прием мяча, отскочившего от сетки.
Техническая подготовка. Испытание на точность передачи, испытание на точность передачи через сетку. Испытание на точность подач. Испытание на точность нападающих ударов, в том числе и обманных. Испытание на точность в защитных действиях. Практические действия на площадке.
Контрольные испытания. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Физическая и специальная подготовка. Морально-волевая подготовка. Дисциплинированность, самостоятельность. Подвижные игры в тренировке волейболисток. Соревнования с выбыванием по круговому способу. Жеребьевка, календарь соревнования. Оформление соревнований, Культура поведения на площадке. Проведение соревнований по мини-волейболу. Участие в соревнованиях разного уровня по волейболу.
Итоговая аттестация. Сдача нормативов по общей, специальной, технической и тактической подготовке. Игры с элементами волейбола. Соревнования по волейболу и мини-волейболу. Теоретическое тестирование. Анализ деятельности обучающихся за три года и подведение окончательных итогов. Поощрение отличившихся за определенные достижения.

Методическое обеспечение программы

Весь срок обучения включает в себя два **уровня обучения**: уровень первого года и второго годов обучения - элементарная грамотность, на третьем году обучающиеся выходят на уровень функциональной грамотности.

Содержание образовательного процесса представлено блоками:

1. спортивно-техническая подготовка включает в себя физическую, техническую, тактическую подготовки, соревновательная деятельность;
2. теоретическая подготовка.

Уровень действий по овладению знаниями и навыками - репродуктивный, а уровень усвоения содержания - алгометрический (по распознанию). Образовательный процесс в объединениях строится на **принципах** единства гуманизации и демократизации, детоцентризма и индивидуализации, природосообразности и культуросообразности.

На учебно-тренировочных занятиях и при подготовке обучающихся к соревновательным мероприятиям во время реализации образовательной программы «Волейбол» активно используются следующие педагогические **технологии:**

- *Здоровьесберегающие* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.
- *Интегрированные* - обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
- *Групповая деятельность* - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.
- *Игровая образовательная технология* – способствует развитию познавательной

активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса

- *Личностно-ориентированное обучение* - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

Методы и приёмы, применяемые в программе:

! словесный (лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог);
! наглядный (съёмка и просмотр кинограмм, схем),
! практический (тренинг, тренировка, мини-конкурс, соревнование),
! метод проблемного обучения (самостоятельная разработка комплексов упражнений и проведение по ним занятий).

Согласно учебному плану теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций (истерия развития волейбола, сведения о строении и функциях организма, гигиена и врачебный контроль, правила игры, судейства и организации соревнований, предупреждение травматизма). В практических занятиях по всем темам применяется показ, рассказ, демонстрация кинограмм, схем, участие в интеллектуальных играх.

Во время обучения воспитанники ходят в однодневные походы, посещают соревнования по волейболу и другим видам спорта, совершают экскурсии в музеи, к памятникам истории и культуры. Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье обучающихся и на этой основе добиваться спортивного совершенствования.

Основной **формой учебного процесса** является учебно-тренировочное занятие.

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- Обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- Функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

- Психическая настройка - обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- Повышение физической подготовленности;

- Обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- Обучение тактическим действием в защите и нападении и их

совершенствование;

- Интегральная подготовка;
- Игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- Задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т. к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры);
- В первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- Постепенное снижение нагрузки;
- Раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- Подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных **форм** организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная;
- круговая тренировка;
- мини-конкурсы.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Педагог получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Основу *круговой тренировки* составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические - на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Все упражнения, составляющие учебно-тренировочный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике игры в волейбол, то есть специфические упражнения, составляющие сущность волейбола.

Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командный действиям, принятым в волейболе. В учебной игре совершенствуются физические качества, технические приемы и тактические умения.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке обучающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. При их проведении используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики и подвижные игры. Специальные упражнения ускоряют и облегчают обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, овладение игровыми навыками. Они в свою очередь делятся на подготовительные (развитие специальных физических способностей) и подводящие (непосредственно направленное на овладение структурных технических приемов). Последние создают условия для правильного выполнения технического приема и исключают возникновение ряда ошибок, на исправление которых требуется много времени.

Приступая к разучиванию новых приемов, не следует сразу же говорить обучающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках, лучше показать отлично выполненное упражнение, а на ошибки указывать только по мере их появления. На первых занятиях необходима мотивация воспитанников заниматься игрой в волейбол. А также, на первых занятиях мы выявляем уровень физической подготовки и возможные перспективы развития. На каждом занятии одна группа обучающихся совершенствует технику, другая выполняет различные специальные упражнения (с набивными мячами, удары по мячу на амортизаторах и др.). Такая форма занятий повышает его плотность и интенсивность. Кроме того, на занятии используется метод круговой тренировки, как для развития физических качеств, так и совершенствования специальных навыков техники игры в сочетании с физическими качествами.

На занятиях проводятся *мини-конкурсы* на лучшее исполнение приемов и упражнений по физической и специальной подготовке, а также подвижные игры с элементами волейбола.

В начале обучения применяется приём «разрывного» упражнения с последовательным объединением в целое и приём целостного упражнения с избирательным выполнением его деталей. Часто упражнение разучивают,

придерживаясь правила «от известного к неизвестному». Мотивация осуществляется через соревновательные формы обучения. Специальная физическая подготовка проходит при посредстве подвижных и спортивных игр. При построении занятия учитываются индивидуальные, психофизические особенности обучающихся. Подбирая специальные упражнения, очень важно, чтобы обучающиеся знали, какие качества они воспитывают, тогда воспитанники серьезней, и с большим интересом относятся к некоторым «неинтересным» упражнениям, Перед проведением основной части занятия группа делится на несколько звеньев, во главе которых назначаются старшие. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делятся на составляющие, применяют сигналы, ориентиры, а при закреплении материала применяют анализ действий, моделирование действий противника, поиск оптимальных противодействий.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, охране здоровья.
- Таблицы контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

~ Конспекты открытых занятий;
~ Методические разработки «Особенности индивидуальной подготовки юных волейболистов в учебно- тренировочном процессе», «Методика обучения тактике нападения в волейболе», «Методика обучения передаче и подаче мяча, нападающему удару, приему мяча с подачи».
~ Технология проведения аттестации обучающихся;
~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
~ Теоретические тестовые задания;
~ Нормативы по ОФП и СФП;
~ Правила проведения соревнований по игровым видам спорта.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей. Данная программа реализуется двумя педагогами дополнительного образования, работающими в центре по совместительству. Основное место работы – учителя физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Многопрофильная школа № 17» - Голиков Алексей Владимирович – мужской волейбол, Родионов Андрей Николаевич – женский волейбол.

Техническое оснащение занятий

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Для успешной реализации программы необходимо иметь следующий инвентарь:

1	Сетка волейбольная	2шт.
2	Стойки волейбольные	2шт.
3	Гимнастическая сетка	6,8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3шт.
5	Гимнастические маты	3шт.
6	Скакалки	30шт.
7	Мячи набивные (масса 1 кг.)	25шт.
8	Резиновые амортизаторы	25 шт.
9	Гантели различной массы	200шт.
10	Мячи волейбольные /для мини-волейбола	30шт. /20шт.
11	Рулетка	2шт.
12	Макет площадки с фишками	2 комплекта
Техническое оснащение		
1	проектор	1 шт.
2	экран	1 шт.
3	Видео-диски	1 шт.
4	Магнитофон	1 шт.
5	Компьютер	1 шт.

Информационное обеспечение программы

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. 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.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

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