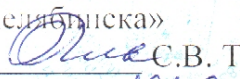


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19 г. Челябинска»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска»
Протокол № 1
« 29 » 08 20 18 г.

Утверждена
Директор МБОУ «СОШ № 19
г. Челябинска»

С.В. Тихонова
Приказ № 196-0 от 29.08.18

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Составитель:
Мальчикова Елена Николаевна,
учитель физической культуры,

Содержание

№	Название раздела
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка (включая новизну, актуальность)
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график
2.2	Учебный план
2.3	Условия реализации программы
2.4	Формы аттестации
2.5	Оценочные материалы
2.6	Методические материалы
2.7	Список литературы

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на обучение игре волейбол . Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Актуальность. Проблема физических (двигательных) способностей - одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и одновременно предмет непрекращающихся дискуссий. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой школьника к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта.

В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды.

Одним из наиболее эффективных видов спорта, на наш взгляд, оказывающих комплексное воздействие на физическое и психическое развитие ребёнка является - ВОЛЕЙБОЛ. Ведь современный волейбол – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра, удовлетворяющая самые разнообразные запросы и потребности.

Адресат программы обучающиеся МБОУ «СОШ №19 г.Челябинска» 10-16 лет.

Программа рассчитана на 3 года и предусматривает занятия детей в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет. В зависимости от возраста дети распределяются по годам обучения.

Набор в группы свободный: в объединении дополнительного образования может заниматься любой желающий, не имеющий противопоказаний для занятий волейболом.

Объем Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы — 210 часов

Сроки реализации

Продолжительность образовательного цикла 3 года.

Количество часов в год — 70 ч.

Форма обучения - очная

Режим занятий - 2 часа, 1 раз в неделю.

Продолжительность – 45 минут

Виды занятий – групповые.

группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы. С помощью средств и методов, применяемых при обучении игре в волейбол содействовать гармоничному, физическому развитию, общей физической подготовке и укреплению здоровья учащихся.

Задачи. 1. Развитие личности, обладающей волевыми чертами характера (смелость, дисциплинированность, толерантность), обладающей высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

2. Формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры поведения и навыков ЗОЖ;

3. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности,

4. Укрепление опорно-двигательного аппарата,

5. Развитие быстроты, ловкости, гибкости;

6. Обучение основам техники перемещений и стоек, передач, подачи, нападающему удару,

7. Начальное обучение тактическим действиям,

8. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной **формой** организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия:

(15% времени всего занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, развитие координации движений и др.

Основная часть занятия:

(75% времени занятия), изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств волейболиста.

Заключительная часть занятия:

(10% времени занятия), восстановление организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.

Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

Теоретическая подготовка.

Цель: 1. Ознакомить учащихся с историей ФК. и С. в РФ.

2. Привитие навыков гигиены и самоконтроля на занятиях волейболом.

3. Рассказать о строении и функциях организма человека.

4. Дать характеристику влияния физических упражнений на организм человека.

5. Рассказать о правилах игры.

6. Рассказать о ТБ. на занятиях.

Теоретические сведения:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность

мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Понятийный аппарат: Физическая культура и спорт в России, организм человека, физические упражнения, гигиена, техника безопасности

Общая физическая подготовка

Цель: Всестороннее физическое развитие учащихся.

Теоретические сведения: Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения

из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Понятийный аппарат: упражнения, двигательные качества, общеразвивающие упражнения.

Практическая работа: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для

овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Цель: 1. Обучить навыкам владения игрой. 2. Способствовать общему физическому развитию.

Теоретические сведения: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Понятийный аппарат: СФП, тактические умения, подготовительные упражнения.

Практическая работа:

- Бег с остановками и изменением направления.
- Подвижные игры.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения с отягощениями
- Многократные броски набивного мяча

- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка

Цель: Повышение уровня технической подготовленности учащихся к участию в соревнованиях.

Теоретические сведения: Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для ее изучения используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной

фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной — завершается выполнение приема.

Понятийный аппарат: техника игры, техника нападения, техника защиты.

Практическая работа:

Первый и второй год этапа начальной подготовки

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2 м.; через сетку - расстояние 6 м., 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м.); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м.); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» по кистям - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Третий год этапа начальной подготовки

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из

числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м. в стену; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Цель: Повышение уровня тактической подготовленности учащихся к участию в соревнованиях.

Теоретические сведения: Рассматривая тактику как составную часть подготовки игрока, следует прежде всего отметить, что она основывается на

техническом мастерстве волейболиста. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока и команды.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы. Тактика в волейболе – это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактику игры подразделяют на тактику нападения и тактику защиты.

Понятийный аппарат: тактика игры, тактика нападения, защиты, индивидуальные, групповые и командные действия.

Практическая работа: Первый и второй год этапа начальной подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного

передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год этапа начальной подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи,

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Инструкторская и судейская практика

Цель: научить детей правилам игры, формировать правильной отношение к судейству

Теоретические сведения: Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-й год подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Понятийный аппарат: инструкторские и судейские навыки

Практическая работа:

Первый год этапа начальной подготовки

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год этапа начальной подготовки

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год этапа начальной подготовки

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теория	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	10	10	10
3	Техническая подготовка	30	30	30
4	Тактическая подготовка	20	20	20
5	Инструкторская и судейская практика	7	7	7
		70 ч	70 ч	70 ч

1.4. Планируемые результаты

Теоретическая подготовка.

Учащиеся должны уметь:

1. Применять навыки гигиены и самоконтроля на занятиях волейболом.
2. Выполнять жесты арбитра.
3. Правильно выбирать места занятий и оборудовать их

Учащиеся должны знать:

1. Теорию развития ФК и С. в России.
2. Правила гигиены и самоконтроля.
3. Правила игры.
4. Строение и функции организма человека и влияние на него физических нагрузок

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять акробатические, общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения на развитие гибкости.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения

Учащиеся должны знать:

1. Правила бега на короткие дистанции.
2. Правила выполнения акробатических, общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений на развитие гибкости.
3. Правила подвижных игр

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

Выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Учащиеся должны знать:

Технику выполнения специальных физических упражнений.

Техническая подготовка

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять технические приёмы нападения и защиты.

Учащиеся должны знать:

Технику выполнения приёмов нападения и защиты.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

Выполнять тактические приёмы нападения и защиты.

Переключаться с упражнений общей физической подготовки на упражнения технической и тактической подготовки;

Выполнять индивидуальные групповые и командные действия.

Учащиеся должны знать:

Тактику выполнения приёмов нападения и защиты.

Технику и тактику игры,

Знать правила подвижных игр, мини-волейбола, классического волейбола.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся должны уметь:

1. Составлять комплексы упражнений;

2. Судить на учебных играх

Учащиеся должны знать:

1. Как отдавать рапорт; терминологию.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	3 года
2	Начало освоения программы	С момента зачисления в объединение дополнительного образования
3	Окончание освоения программы	По итогам освоения программы
4	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	По расписанию работы объединения дополнительного образования продолжительность занятия - 45 мин.
5	Выходные и праздничные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;
6	Каникулы	27.10.2018-05.11.2018 29.12.2018-13.01.2019 16.03.2019-24.03.2019 01.06.2019-31.08.2019
7	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	С 03.09.2018. - 20.09.2018
8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	В конце каждого года
9	Сроки итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	В конце освоения программы

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, темы)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	1 год реализации программы	70	Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования
2	2 год реализации программы	70	Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования
3	3 год реализации программы	70	Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования

2.3. Условия реализации программы

1. Материально — техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие **материально – технические средства:**

спортивный зал,
спортивные площадки на открытом воздухе,
различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные),
волейбольная сетка, стойки, скакалки, гимнастические палки и т.д.

2. Кадровое.

Для эффективной реализации программы необходим педагог дополнительного образования соответствующей категории

2.4. Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный. Проводится в конце каждого года. (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования)

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования)

2.5. Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п./п.	Содержание требований	Девочки			Мальчики		
		1г	2г	3г	1г	2г	3г
1	Длина тела, см	157	162	168	160	164	170
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1
3	Бег 30 м (5 по 6), с	12,2	11,9	11,5	12	11,5	11
4	Прыжок в длину с места (см)	165	175	187	185	200	208
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	34	38	44	40	45	54
6	Метание набивного мяча (1 кг) из- за головы двумя руками (м): Сидя Стоя	4	5	5,4	5,8	6,6	7,0
		8	9	10	11	11,5	12,5

Технико – тактическая подготовка, по спортивному результату.

№ п./п.	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки		
		1г	2г	3г
Техническая подготовка				

1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2	Подача верхняя прямая на точность	3	3	4
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
Тактическая подготовка				
1	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперника		4	4
Интегральная подготовка				
1	Приём снизу – верхняя передача	5	6	7
Спортивный результат				
1	Потери подачи в игре (%)	40	35	30
2	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26

2.6. Методические материалы

Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие **методы**:

1. Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация).

Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

2. Практические (упражнения, самостоятельная работа).

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, с мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п. Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и только затем – всем упражнением в целом. Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

3. Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация).

Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

4. Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации).

Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

5. Методы стимулирования и мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие). Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают педагогические закономерности процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и

активности, наглядности, доступности, систематичности и постепенного повышения требований.

1. Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся. Понимание существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом.

2. Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в волейболе, наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, показом. Также видеофильмы с показом соревнований различного уровня.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной, физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру повысить меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того техника может быть усвоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от

объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к занимающимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем волейболистам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

4. Принцип систематичности и последовательности.

Суть этого принципа – в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей.

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;
- от известного к неизвестному;
- от главного к второстепенному. Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых упражнений, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как быстрота, координация и выносливость. Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие для секций коллективов физической культуры 2-е исправленное издание / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и Спорт, 1970. – 190с.
3. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. Н.П. Воробьева. М., Просвещение, 1973. – 335с.
4. Физическое воспитание: Учебник / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: высш. школа, 1983, - 391с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 520с.
6. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
7. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
8. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск.: МЕТ, 2007. – 329 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «школа тренера») – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 400с., ил.
- 10.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и Спорт. 2007 – 184 с., ил. (Школа тренера)
- 11.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений Физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 368 с.

