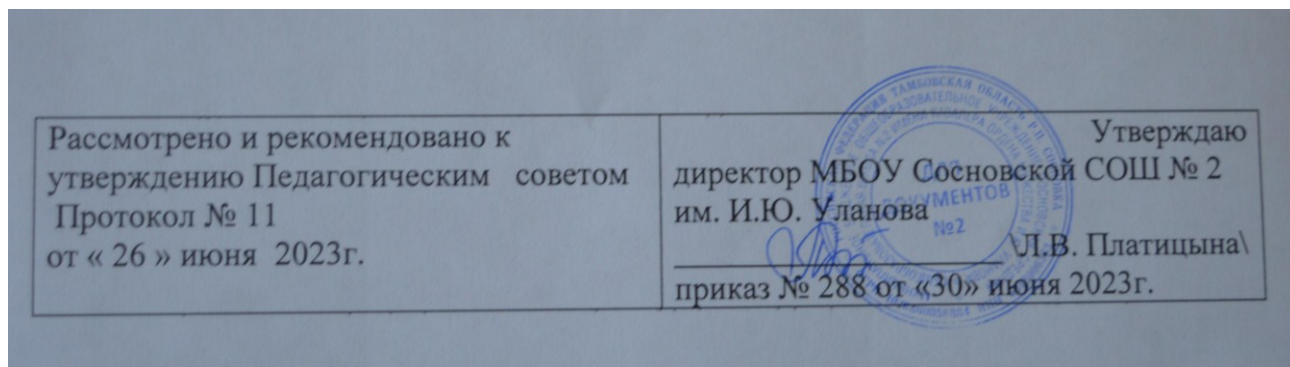


Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Юный волейболист»**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года  
Уровень освоения - базовый

**Автор - составитель:**

Некраш Елена Алексеевна  
педагог дополнительного образования

р.п. Сосновка, 2023г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2 имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Некраш Елена Алексеевна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства от 31.03.2022 г. № 678-р);</p> <p>-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</p> <p>-Устав МБОУ Сосновской СОШ № 2 им. И.Ю. Уланова</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5. Целевая направленность программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	12-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	2 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Игра в волейбол создает 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. Как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа «Юный волейболист» направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Программа составлена в соответствии с нормативными документами. Уровень освоения программы: базовый

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

#### **Актуальность и практическая значимость программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания 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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Юный волейболист», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных форм и методик работы. Программа «Юный волейболист» способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### **Адресат программы**

Программа «Юный волейболист» адресована детям 12-17 лет. В объединение принимаются дети в возрасте, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Юный волейболист» рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 144 часа.

## Формы обучения

Основной формой учебной работы является групповое занятие.

### Режим занятий

Занятия 1-2 годов обучения проводятся 1 раз в неделю, по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

I – год обучения длительность занятия – 30 минут; II год обучения – 45 минут. Наполняемость учебной группы 12-15 человек.

### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 72. Дата окончания и начала учебных периодов Начало занятий групп первого года обучения с 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения с 1 сентября, окончание занятий 25 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### Задачи:

#### Обучающие:

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

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

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

## 1.2. Содержание программы Учебный план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b>	1	1		
1.1	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1		Начальная диагностика

	История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.				
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Контрольные, практические задания, зачет, игра
<b>2.1</b>	Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.		1		
<b>2.2</b>	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.			2	
<b>2.3</b>	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.			2	
<b>2.4</b>	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.			2	
<b>2.5</b>	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			2	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Контрольные, практические задания, зачет, игра
<b>3.1</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		1		
<b>3.2</b>	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.			2	
<b>3.3</b>	Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;			2	

	то же с набивным мячом.					
3.4	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.			2		
3.5	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.			2		
4	<b>Техническая подготовка.</b>	18	1	17		
4.1	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.		1			Контрольные, практические задания, зачет, игра
4.2	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.			2		
4.3	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча.			6		
4.4	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча.			4		
4.5	Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.			3		
4.6	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.			2		
5	<b>Тактическая подготовка</b>	8	1	7	Контрольные, практические задания, зачет, игра	
5.1	Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.		1			
5.2	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.			4		
5.3	Наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.			3		
6	<b>Интегральная подготовка</b>	5	1	4		
6.1	Система тренировочных воздействий.		1			

	Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.				
6.2	Упражнения для решения задач различных видов подготовки.			4	
<b>7</b>	<b>Учебные игры. Соревнования.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Игра. Соревнования
7.1	Правила соревнований, их организация и проведение.		2		
7.2	Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.			8	
7.3	Участие в районных и областных соревнованиях.			10	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	Промежуточная диагностика
	Итого:	72	9	63	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для



развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Раздел 6. Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Раздел 7. Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и областных соревнованиях.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### Планируемые результаты первого года обучения

К концу первого года обучения учащиеся должны:

#### знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

#### уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;

- применять полученные знания в ходе учебной игры.

#### Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола.	1	1		Контрольные, практические задания, тест
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
2.1	Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.		1		Контрольные, практические задания, зачет, игра
2.2	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения			2	
2.3	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.			2	
2.4	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.			2	

	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.				
2.5	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.			2	
2.6	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			2	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.		<b>1</b>		Контрольные, практические задания, зачет, игра
3.2	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.				
3.3	Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.				
3.4	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.				
3.5	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>17</b>	<b>1,5</b>	<b>15,5</b>	
4.1	Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.		1,5		Контрольные, практические задания, зачет, игра
4.2	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.			15,5	

<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
5.1	Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.		1		Контрольные, практические задания, зачет, игра
5.2	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.			6	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
6.1	Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.		1		Контрольные, практические задания, зачет, игра
6.2	Упражнения для решения задач различных видов подготовки.				
<b>7</b>	<b>Учебные игры. Соревнования.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
7.1	Правила соревнований, их организация и проведение.		2		Игра, соревнования
7.2	Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.			6	
7.3	Участие в районных и областных соревнованиях.			12	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговая диагностика
	Итого:	72	9,5	62,5	

### **Содержание учебного плана второго года обучения Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Раздел 6. Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Раздел 7. Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований:

круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и областных соревнованиях.

### **Раздел 8. Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

## **Планируемые результаты второго года обучения**

К концу второго года обучения учащиеся должны:

### **знать:**

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения; • понятие о гигиене и правило ее соблюдения; • правила соревнований по волейболу, правила игры; • гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

### **уметь:**

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи; • играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

### **Приобрести навыки:**

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов; • достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах; • контроля тренировочной нагрузки.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 72. Дата окончания и начала учебных периодов Начало занятий групп первого года обучения с 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения с 1 сентября, окончание занятий 25 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3. Форма аттестации.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

**Вводный контроль (начальная диагностика)**- проводится в начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов.

**Промежуточный контроль** проводится после прохождения 1\ 2 части учебной программы. Проводится в виде: зачетов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр, а также участия в районных соревнованиях по волейболу.

**Итоговый контроль (итоговая диагностика)**: Определение результатов работы и степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, а также открытого мероприятия для родителей

### 2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Опрос, тестирование, практические задания	Определение потенциала учащихся
Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.
Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)	Контрольные, практические задания, зачет, игра, соревнования.	Определение уровня освоения материала программы.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет . Игра. Соревнование	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

## 2.5. Методические материалы

Данная программа включает организационную теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа сыгранных ребятами игр, разбора игр; учащиеся готовят доклады по истории волейбола. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и игры, соревнования, олимпиады. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного уровня.

### Методическое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение	Методическое обеспечение
Спортивный зал. Сортивный инвентарь и оборудование: -сетка волейбольная- 2шт. -стойки волейбольные -гимнастическая стенка- 1 шт. -гимнастические скамейки-4шт. -гимнастические маты-6шт. -скакалки- 15 шт. -мячи набивные (масса 1кг)- 3шт. -мячи волейбольные – 8 шт. -рулетка- 1шт. <b>Техническое оснащение</b> видео – диски; магнитофон; компьютер.	<input type="checkbox"/> Информационно-методические материалы по разделам и темам. Диагностические методики. <input type="checkbox"/> Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (в соответствии с разделами программы) и т.д. <input type="checkbox"/> Картотека упражнений по волейболу (карточки). <input type="checkbox"/> Картотека общеразвивающих упражнений для разминки <input type="checkbox"/> Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. <input type="checkbox"/> Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» <input type="checkbox"/> «Правила игры в волейбол». <input type="checkbox"/> Видеозаписи выступлений учащихся. <input type="checkbox"/> «Правила судейства в волейболе». <input type="checkbox"/> Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### Алгоритм учебного занятия

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.



## **2.6. Список литературы**

### **Для педагога**

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2010.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2005
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2009.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 2008.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 2008.
6. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005

### **Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2009
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2002.