

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, 2024г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2 имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Некраш Елена Алексеевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями);</p> <p>-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</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>-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</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>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся по программе	12-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	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 приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам 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	Вводное занятие.	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.				
2	Общая физическая подготовка.	9	1	8	Контрольные, практические задания, зачет, игра
2.1	Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.		1		
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. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.			2	
2.5	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			2	
3	Специальная физическая подготовка.	9	1	8	Контрольные, практические задания, зачет, игра
3.1	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		
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.			2	
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;			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	Техническая подготовка.	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	Тактическая подготовка	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	Интегральная подготовка	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	
7	Учебные игры. Соревнования.	20	2	18	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	
8	Итоговое занятие	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, 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.

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. Обратить 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	
1	Вводное занятие.	1	1		
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
2	Общая физическая подготовка.	11	1	10	
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	
3	Специальная физическая подготовка.	9	1	8	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.		1		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.				
4	Техническая подготовка.	17	1,5	15,5	
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	

5	Тактическая подготовка	7	1	6	
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	
6	Интегральная подготовка	5	1	4	
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.				
7	Учебные игры. Соревнования.	20	2	18	
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	
8	Итоговое занятие	2	1	1	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. Поддача 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. Техническое оснащение 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.