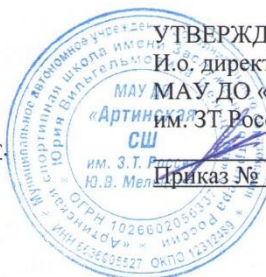


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Артинская спортивная школа им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
Протокол № 6 от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
В.Н. Серебренников
Приказ № 103-од от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
(для спортивно-оздоровительных групп
ПФДО)**

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Абасов Гасан Магомедович,
Зверева Елена Леонидовна,
тренеры-преподаватели

2023 год
п.г.т. Арти

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.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Волейбол»** (далее – Программа), предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на начальном спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Волейбол».

Программа разработана на основании: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письма Минобрнауки России № 09-3243 от 18.11.2015 г «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Письма Минобрнауки России от 29.03.2026 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов. С учетом их особых образовательных потребностей»), Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ /Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242/, Устава учреждения.

Актуальность программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Данная программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс в условиях дополнительного образования, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 лет до 13 лет, не имеющих навыков игры в волейбол, и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. В 8-9 лет дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В 10-13 лет происходит мощный подъем жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма, физическое созревание человека, и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил, стремление ко всему новому, необычному, интерес к технике и к технической новинке, желание быть «на равной ноге» со взрослыми, стремление к активной деятельности. Начиная с 10 лет, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирования структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Систематические занятия физической культурой, спортивными играми способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Игровая обстановка и новые игровые ситуации в волейболе приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение

обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся 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 обучаемых 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 качестве примера для составления программы была взята сертифицированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу (автор-составитель Ермакова Н.В., тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ г. Красноуфимск). Содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Отличительная особенность программы «Волейбол» является её мотивационная направленность на один из любимых видов спорта – волейбол. Обучение основывается на педагогических принципах личностно-ориентированного подхода, систематичности, последовательности обучения, сотрудничества и ответственности. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Наполняемость группы 15-25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы 2 часа. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 4 академических часа. Годовой объем нагрузки – 144 часа.

Срок реализации программы «Волейбол» 3 года. Общий объем учебной нагрузки – 432 часа.

Первый год обучения (стартовый уровень) направлен на физкультурно-оздоровительную работу (укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, воспитание потребности занятий игровыми видами спорта), получение теоретических знаний в области физической культуры и истории волейбола.

Второй и третий года обучения (базовый уровень) направлен на получение дополнительных теоретических знаний в области физической культуры и спорта в России, развития волейбола в России и за рубежом, изучение основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий, основы гигиенических знаний и навыков (закаливание, режим и питание спортсмена); умений выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, основ проведения соревнований по волейболу, организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

На **теоретических** занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков, разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

В процессе **практической** работы (технической подготовки) используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

-общеподготовительные упражнения.

-специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Практическая часть занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини- соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы;).

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий с применением индивидуальной, групповой, командной тренировки.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки, и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Форма обучения – групповая, индивидуально-групповая.

Основные методические принципы: направленность на максимально возможные достижения; программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса; индивидуализация тренировочного процесса; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок; взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Способы отслеживания и контроля результатов:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (тестовые задания);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений), тестирование по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Цель программы - повышение уровня общей физической подготовки, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, через овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи (стартовый уровень):

Обучающие:

- приобретение начальных знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- изучение основ теории и методики игры в волейбол,
- развития специальных физических качеств применительно к игре в волейбол;
- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- обучение навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- развитие интереса учащихся к физической культуре и спорту; повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- развитие коммуникативных навыков.
- формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;

Задачи (базовый уровень):

Обучающие:

- изучение теории и методики игрового вида спорта «Волейбол»;
- обновление знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;
- обучение основам физической культуры, уровня развития специальных физических качеств применительно данному виду спорта;
- приобретение знаний о разносторонней физической подготовленности юных волейболистов;
- овладение основами техники игры и умение применять их;
- изучение основ техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий;
- обучение учащихся навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- развитие интереса учащихся к физической культуре и спорту; повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма, воспитание

физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);
- воспитание инициативности, активной жизненной позиции.

Содержание программы
Учебный (тематический) план
1-й год обучения (стартовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	Тестовое задание
3.	Общая физическая подготовка	40	5	38	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольное задание на выполнение физических упражнений
4.	Избранный вид спорта	33	6	24	Участие в соревновании. Контрольное задание на выполнение физических упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	60	4	56	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	24	120	

Содержание учебного (тематического) плана
1-й год обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория:Содержание работы объединения. Требования и техника безопасности на занятиях. Значение занятий волейболом спортом.

Практика: выполнение тестовых заданий.

2. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к

местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Места занятий и инвентарь.
Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: 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: бег, прыжки и метание.

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.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

4. Избранный вид спорта

Теория. Изучение основных стоек волейболиста. Прием, подача мяча. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча.

Практика. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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.

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.

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 приёма мяча от соперника - сверху или снизу.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Прыжок вверх, падение и перекат. Работа с набивными мячами. Имитация подачи. Блокировка. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом –отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, и подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2-й год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	Тестовое задание
3.	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольное задание на выполнение физических упражнений
4.	Избранный вид спорта	33	6	24	Участие в соревновании. Контрольное задание на выполнение физических упражнений

5.	Специальная физическая подготовка	70	4	66	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	22	122	

Содержание учебного (тематического) плана 2-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения 2-го обучения. Требования и техника безопасности на занятиях. Значение занятий по виду спорта волейбол.

Практика: выполнение тестовых заданий.

2. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. 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. 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.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам (опрос).

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад. Прыжки через планку. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры.

Практика. 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.

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.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой».

4. Избранный вид спорта

Теория. Волейбол – командная игра. Передача мяча. Поддачи, прием мяча. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. 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.

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

Приём сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м), после броска партнером через сетку (расстояние 6м), приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками. Приём подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Тактика нападения. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Тактика защиты. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Бег с остановками и изменением направления. Выполнение упражнений для развития прыгучести, с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй - унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Многократные броски набивного мяча о груди двумя руками (вперед, над собой, ловля - особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев) Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3-й год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	5	1	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольное задание на выполнение физических упражнений
4.	Избранный вид спорта	36	6	30	Участие в соревновании. Контрольное задание на выполнение физических упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	70	5	65	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	20	124	

Содержание учебного (тематического) плана 3-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения 3-го обучения. Требования и техника безопасности на занятиях. Значение занятий по виду спорта волейбол.

Практика: выполнение тестовых заданий.

2. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практика. Проверка изученных тем в форме беседы, опроса.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Изучение упражнений для овладения навыками быстрых ответных действий в игре.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

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.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба мяч», «Мяч ловцу», «Катающая мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 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.

4. Избранный вид спорта

Теория. Перемещения и стойки. Передачи. Отбивание мяча кулаком. Поддачи. Нападающие удары. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Блокирование.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для поддачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3-му игроку, к которому передающий обращен лицом. Поддача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

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 задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёмеподачи.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приёме поддачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с поддачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме поддачи и передачи:

игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6. Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперед».

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- учащиеся узнают основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий волейболу;
- приобретут знания в области теории физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- научатся выполнять упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке.

Личностные результаты:

- улучшат индивидуальные показатели физического развития, укрепят здоровья;
- повысят интерес к физической культуре и спорту. развитию стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших спортивных результатов;
- развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции;
- сформируют мотивацию на здоровый образ жизни.
- приобретут навыки самостоятельной познавательной и практической

деятельности для повышения физической работоспособности.

- следят за ходом игры, мгновенно оценивают изменившуюся обстановку и принимают правильные решения.

Предметные результаты:

- получают знания в области теории и методики волейбола, развития специальных физических качеств применительно спортивным играм;
- овладеют понятиями терминологии и жестикуляции; владеют тактикой нападения; тактикой защиты;
- приобретут навыки участия в соревнованиях различных уровней;
- улучшат индивидуальные показатели по технической и тактической подготовке;
- расширят представление о технических приемах в волейболе, познакомятся с правилами соревнований, овладеют специальной терминологией;
- (стартовый уровень) научатся перемещаться на площадке, выполнять верхнюю передачу мяча; выполнять передачу мяча снизу; выполнять прием мяча сверху; выполнять прием мяча снизу;
- (базовый уровень) освоят технику верхней прямой подачи мяча, технику нападающего удара, технику блокировки в защите, технику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. Знают контр - атакующие действия в волейболе, основные отвлекающие действия при вторых передачах.

Условия реализации программы

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Принципы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок;
- взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств через использование подвижных и спортивных игр).

Материально-техническое оснащение:

1. Стойки волейбольные телескопические – 2 шт.
2. Сетка волейбольная – 2 шт.
3. Антенна волейбольная – 2 шт.
4. Мяч волейбольный игровой – 2 шт.
5. Мяч волейбольный тренировочный – 6 шт.
6. Мячи утяжелённые – 3 шт.
7. Мяч подвесной – 1 шт.
8. Скакалки – 15 шт.
9. Маты – 4 шт.

Инструкции

1. Инструкция по технике безопасности на спортивных площадках.
2. Инструкция по технике безопасности в спортивном зале.
3. Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.
4. Инструкция по электробезопасности.
5. Инструкция по пожарной безопасности.
6. Инструкция по правилам участия в спортивных соревнованиях.
7. Инструкция по безопасной перевозке в автобусе.

Информационное обеспечение программы:

- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 30 сентября. Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 13 мая по 31 мая.

Способы отслеживания и контроля результатов

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (тестовые задания);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Промежуточный контроль проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления контроля обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы.

Для осуществления контроля формируется:

- лист наблюдения;
- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Раздел «Общая физическая подготовка»		
Бег 30м, с	5,7	5,1
Бег с изменением направления (5х6),с	11,5	11,0
Прыжок в длину с места, см	187	208

Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: - из положения сидя - из положения стоя	5,4 10,0	7,0 12,5
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см.	44	54
Раздел «Техническая подготовка»		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
Подача нижняя прямая в пределы площадки	3	3
Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Список литературы для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт,1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение,1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981.
4. Волейбол.Пляжный волейбол: Правила соревнований/пер.сангл. – М.: Терра-Спорт,2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК,2002.
6. Голомазов В.А.,Ковалев В.Д.; Мельников А.Г.Волейбол в школе.М.: Просвещение,1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт,1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт,1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ,1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа,1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М.,1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт,1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г.Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт,1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск,2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. –Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград,1977

Список литературы для обучающихся

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. РодиченкоФиС 2005.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

