

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета

Завуча 20 21 г.
протокол № 8



Утверждаю:
Директор МОУ «Костинская СОШ»

А. А. Мононов
«31» августа 20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 год

автор-составитель: Тонков Александр Евгеньевич
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2	Место программы в образовательном процессе	3
2.	Содержание тем программы.....	10
3.	Годовой календарный учебный график на 2014-2015 учебный год по программе дополнительного образования детей «Волейбол».....	25
4.	Годовой календарный учебный график на 2015-2016 учебный год по программе дополнительного образования детей «Волейбол».....	27
5.	Годовой календарный учебный график на 2016-2017 учебный год по программе дополнительного образования детей «Волейбол».....	29
6.	Планируемые результаты.....	31
7.	Учебный план по программе дополнительного образования детей «Волейбол».....	33
8.	Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Волейбол»	58
9.	Диагностическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Волейбол».....	60
10.	Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.....	67
11.	Рабочая программа дополнительного образования детей «Волейбол»	70
	Пояснительная записка.....	71
12.	Материально техническое обеспечение программы дополнительного образования детей «Волейбол»	159
13.	Литература	160

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место программы в образовательном процессе

Образовательная программа направлена на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и предоставляет подростку возможность полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности.

Программа «Волейбол» является комплексной, так как включает в себя различные направления обучения, воспитания и развития: познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Педагогическая целесообразность

Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также развиваются такие свойства психики, как внимание, оперативное мышление, воля, эмоциональная устойчивость. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В настоящее время волейбол, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах.

Сельская школа часто оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных

навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа разработана в соответствии с законом «Об образовании» РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации российского

образования на период до 2020 года, с концепцией модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2020 года.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель и задачи

Цель :

- Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Содержание тем программы

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

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

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

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

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

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

Режим работы:

Сроки реализации программы: программа рассчитана на три года обучения, возраст обучающихся составляет от 11 до 18 лет.

Группа 1 года обучения из расчета 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 136 часов в год.

Группа 2 года обучения из расчета 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 136 часов в год.

Группа 3 года обучения из расчета 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 136 часов в год.

Содержание тем программы

Группа первого года обучения

Теория (5 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (71 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (30 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общезначительная подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Группа второго года обучения

Теория (8 часов). Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка (55 часов).

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; ***нападающий удар*** из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка (30 часов).

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общefизическая подготовка (30 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 Ч 20 м, 3 Ч 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается, развернувшись лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–40 %, выпрыгивание из приседа – 20–30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с

места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Соревнования (13 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Группа третьего года обучения

Теория (6 часов). Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Техническая подготовка (50 часов).

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом : передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка (50 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты .Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общefизическая подготовка (10 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 Ч 20–30 м, 3 Ч 30–40 м, 4 Ч 50–60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50–60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением штангой – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Соревнования (20 часов). Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД ПО ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ недели	Календарная рабочая неделя	Количество часов теории	Количество часов практики
1	01.09-05.09	1	3
2	08.09-12.09	1	3
3	15.09-19.09	0	4
4	22.09-26.09	0	4
5	29.09-03.10	0	4
6	06.10-10.10	0	4
7	13.10-17.10	0	4
8	20.10-24.10	0	4
9	27.10-31.10	0	4
10	Каникулы осенние	Каникулы осенние	Каникулы осенние
11	10.11-14.11	1	3
12	17.11-21.11	0	4
13	24.11-28.11	0	4
14	01.12-05.12	0	4
15	08.12-12.12	0	4
16	15.12-19.12	0	4
17	22.12-26.12	0	4
18	Каникулы зимние	Каникулы зимние	Каникулы зимние
19	12.01-16.01	1	3
20	19.01-23.01	0	4
21	26.01-30.01	0	4

22	02.02-06.02	0	4
23	09.02-13.02	0	4
24	16.02-20.02	0	4
25	23.02-27.02	0	4
26	02.03-06.03	0	4
27	09.03-13.03	0	4
28	16.03-20.03	0	4
29	Каникулы весенние	Каникулы весенние	Каникулывесенние
30	01.04-03.04	1	3
31	06.04-10.04	0	4
32	13.04-17.04	0	4
33	20.04-24.04	0	4
34	04.05-08.05	0	4
35	11.05-15.05	0	4
36	18.05-22.05	0	4
37	25.05-29.05	0	4
ИТОГО	37	5	131

Календарный год рассчитан на 34 рабочих недели, 4 часа в неделю (вторник -2часа, четверг -2 часа), общее количество часов 136 из них – 5 часов теории, 131 часов практики.

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ недели	Календарная рабочая неделя	Количество часов теории	Количество часов практики
1	01.09-04.09	1	3
2	07.09-11.09	1	3
3	14.09-18.09	0	4
4	21.09-25.09	0	4
5	28.09-02.10	0	4
6	05.10-09.10	0	4
7	12.10-16.10	0	4
8	19.10-23.10	0	4
9	26.10-30.10	0	4
10	Каникулы осенние	Каникулы осенние	Каникулы осенние
11	09.11-13.11	1	3
12	16.11-20.11	1	3
13	23.11-27.11	0	4
14	30.11-04.12	0	4
15	07.12-11.12	0	4
16	14.12-18.12	0	4
17	21.12-25.12	0	4
18	Каникулы зимние	Каникулы зимние	Каникулы зимние
19	11.01-15.01	1	3
20	18.01-22.01	1	3

21	25.01-29.01	0	4
22	01.02-05.02	0	4
23	08.02-12.02	0	4
24	15.02-19.02	0	4
25	22.02-26.02	0	4
26	29.02-04.03	0	4
27	07.03-11.03	0	4
28	14.03-18.03	0	4
29	Каникулы весенние	Каникулы весенние	Каникулы весенние
30	04.04-08.04	1	3
31	11.04-15.04	1	3
32	18.04-22.04	0	4
33	25.04-29.04	0	4
34	02.05-06.05	0	4
35	09.05-13.05	0	4
36	16.05-20.05	0	4
37	23.05-27.05	0	4
ИТОГО	37	8	128

Календарный год рассчитан на 34 рабочих недели, 4 часа в неделю (вторник -2 часа, четверг -2 часа), общее количество часов 136 из них – 8 часов теории, 128 часов практики.

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ недели	Календарная рабочая неделя	Количество часов теории	Количество часов практики
1	01.09 - 03.09	1	3
2	06.09 -10.09	1	3
3	13.09 -17.09	0	4
4	20.09 -24.09	0	4
5	27.09 – 01.10	0	4
6	04.10 - 8.10	0	4
7	11.10 - 15.10	0	4
8	18.10.- 22.10	0	4
9	25.10 - 29.10	0	4
10	Каникулы осенние	Каникулы осенние	Каникулы осенние
11	08.11- 12.11	0	4
12	15.11 -19.11	0	4
13	22.11.26.11	0	4
14	29.11- 03.12	0	4
15	06.12 – 10.12	0	4
16	13. 12 – 17.12	0	4
17	20.12 - 24.12	0	4
18	27.12- 30. 12	0	4
19	Каникулы зимние	Каникулы зимние	Каникулы зимние
20	16.01-20.01	1	3

21	23.01-27.01	1	3
22	30.01-03.02	0	4
23	06.02-10.02	0	4
24	13.02-17.02	0	4
25	20.02-24.02	0	4
26	27.02-03.03	0	4
27	06.03-10.03	0	4
28	13.03-17.03	0	4
29	Каникулы весенние	Каникулы весенние	Каникулывесенние
30	03.04-07.04	0	4
31	10.04-14.04	0	4
32	17.04-21.04	0	4
33	24.04-28.04	0	4
34	01.05-05.05	1	3
35	08.05 – 12.05	1	3
36	15.05 – 19.05	0	4
37	22.05 – 26.05	0	4
ИТОГО	37	6	130

Календарный год рассчитан на 34 рабочих недели, 4 часа в неделю (вторник -2часа, четверг -2 часа), общее количество часов 136 из них – 6 часов теории, 130 часов практики.

Планируемые результаты

По окончании освоения программы дополнительного образования детей «Волейбол» учащиеся должны:

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методiku организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методiku записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.

4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Учебный план по программе дополнительного образования детей «Волейбол»

Пояснительная записка

Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения «Костинская средняя общеобразовательная школа» по реализации программы дополнительного образования детей «Волейбол» составлен на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом приоритетных направлений НОИ «Наша новая школа», Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, основных положений Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации, Концепции предметной и образовательной областей «Физическая культура».

Отбор *содержания программы* обусловлен следующими факторами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- особенностями современной ситуации, когда остро стоит вопрос о занятости детей, об их умении организовать свой досуг;
- возрастными психологическими особенностями подростков 11-18 лет;
- формами и методами организации образовательного процесса, мониторингом образовательных результатов.

n/n	Разделы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	прак- -тика	всего	теория	прак- -тика	всего	теория	прак- -тика	всего
Теория (1-й год- 5часов), (2-й год- 8 часов), (3-й год- 6 часов).										
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1	1	0	0	1	0	1
2	История возникновения волейбола. Развитие волейбола.	1	0	1	0	0	0	0	0	0
3	Правила игры в мини-волейбол.	2	0	1	0	0	0	0	0	0
4	Понятие об обучении и тренировке в волейболе	1	0	1	1	0	1	0	0	0
5	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу	0	0	0	1	0	1	0	0	0
6	Роль соревнований в спортивной подготовке.	0	0	0	2	0	2	0	0	0
7	Виды соревнований.	0	0	0	1	0	2	0	0	0
8	Понятие о методике судейства.	0	0	0	2	0	2	1	0	1

9	Начало игры и подачи. Перемена подачи	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	0	0	0	0	0	0	1	0	1
11	Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	0	0	0	0	0	0	1	0	1
12	Правила волейбола.	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Техническая подготовка (1-й год- 71часов), (2-й год- 55 часов), (3-й год- 50 часов).										
1	Овладение техникой передвижений и стоек.	0	12	12	0	0	0	0	0	0
2	Овладение техникой приема и передач мяча	0	12	12	0	0	0	0	0	0
3	Овладение техникой подачи.	0	0	0	0	0	0	0	2	2
4	Нападающие удары.	0	12	12	0	8	8	0	0	0
5	Подача мяча	0	23	23	0	8	8	0	0	0
6	Техника защиты. Действия без мяча.	0	12	12	0	8	8	0	0	0
7	Перемещения и стойки	0	0	0	0	8	8	0	12	12
8	Действия с мячом	0	0	0	0	8	8	0	12	12
9	Блокирование	0	0	0	0	8	8	0	12	12
10	Техника нападения	0	0	0	0	7	7	0	12	12
Тактическая подготовка (1-й год- 30 часов), (2-й год- 30 часов), (3-й год- 50 часов).										

1	Индивидуальные действия	0	10	10	0	7	7	0	10	10
2	Групповые действия	0	10	10	0	7	7	0	10	10
3	Командные действия	0	5	5	0	8	8	0	10	10
4	Тактика защиты	0	5	5	0	8	8	0	20	20
Общефизическая подготовка (1-й год- 20часов), (2-й год- 30 часов), (3-й год- 10 часов).										
	Гимнастические упражнения	0	5	5	0	10	10	0	2	2
	Легкоатлетические упражнения	0	5	5	0	5	5	0	2	2
	Подвижные игры	0	10	10	0	5	5	0	1	1
	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	10	10	0	5	5
Соревнования (1-й год- 10часов), (2-й год- 13 часов), (3-й год- 20 часов).										
	Соревнования	0	10	10	0	13	13	0	20	20
	ИТОГО:				136			136		136
	ВСЕГО:								408 часов	

Учебно-тематический план (1 год обучения)

<i>n/n</i>	<i>Разделы</i>	<i>1 год обучения</i>		
		теория	практика	всего
Теория (5 часов)				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	История возникновения волейбола. Развитие волейбола.	1	0	1
3	Правила игры в мини-волейбол.	2	0	2
4	Понятие об обучении и тренировке в волейболе	1	0	1
Техническая подготовка (71 час)				
1	Овладение техникой передвижений и стоек.	0	12	12
2	Овладение техникой приема и передач мяча	0	12	12
3	Овладение техникой подачи.	0	0	0
4	Нападающие удары.	0	12	12
5	Подача мяча	0	23	23
6	Техника защиты. Действия без мяча.	0	12	12
Тактическая подготовка (30 часов)				
1	Индивидуальные действия	0	10	10
2	Групповые действия	0	10	10

3	Командные действия	0	5	5
4	Тактика защиты	0	5	5
Общefизическая подготовка (30 часов)				
1	Гимнастические упражнения	0	5	5
2	Легкоатлетические упражнения	0	5	5
3	Подвижные игры	0	10	10
Соревнования (10 часов)				
1	Соревнования	0	10	10
	ИТОГО:			136

Содержание программы

Группа первого года обучения

Теория (5 часов). История возникновения волейбола. (1 часа). Развитие волейбола. (2 часа). Правила игры в мини-волейбол. (2 часа).

Техническая подготовка (71 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). (2 часа). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. (2 часа). Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. (2 часа). Двойной шаг вперед. (3 часа). Сочетание способов перемещений. (3 часа).

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. (2 часа). Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). (1 час) Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. (1 час). Прием мяча на задней линии. (1 час) Передача двумя руками сверху на месте. (1 час). Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. (1 час). Прием мяча снизу двумя руками над собой. (1 час). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. (1 час). Передача мяча сверху двумя руками в

прыжке в парах. (1 час). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. (1 час). Прием мяча снизу в группе. (1 час).

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. (12 часов).

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). (12 часов).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. (11 часов).

Тактическая подготовка (30 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. (10 часов).

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. (10 часов).

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. (5 часов).

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. (5 часов).

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. (5 часов).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. (5 часов).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. (10 часов).

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. (1 час). Контрольные игры и соревнования. (1 час). Организация и проведение соревнований. (1 час). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. (1 час).

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. (6 часов).

Учебно-тематический план (2 год обучения)

<i>n/n</i>	<i>Разделы</i>	<i>2 год обучения</i>		
		теория	практика	всего
Теория (8 часов)				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Понятие об обучении и тренировке в волейболе	1	0	1
3	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу	1	0	1
4	Роль соревнований в спортивной подготовке.	2	0	2
5	Виды соревнований.	1	0	1
6	Понятие о методике судейства.	2	0	2
Техническая подготовка (55 часов)				
1	Нападающие удары.	0	8	8

2	Подача мяча	0	8	8
3	Техника защиты. Действия без мяча.	0	8	8
4	Перемещения и стойки	0	8	8
5	Действия с мячом	0	8	8
6	Блокирование	0	9	9
7	Техника нападения	0	10	10
Тактическая подготовка (30 часов)				
1	Индивидуальные действия	0	7	7
2	Групповые действия	0	7	7
3	Командные действия	0	8	8
4	Тактика защиты	0	8	8
Общefизическая подготовка (30 часов)				
1	Гимнастические упражнения	0	10	10
2	Легкоатлетические упражнения	0	5	5
3	Подвижные игры	0	5	5
4	Специальная физическая подготовка	0	10	10
Соревнования (13 часов)				
1	Соревнования	-	13	13
	ИТОГО:			136

Содержание программы

Группа второго года обучения

Теория (8 часов). Понятие об обучении и тренировке в волейболе.(1 час). Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. (1 час). Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. (2 час). Виды соревнований. (2 час). Понятие о методике судейства. (2 час).

Техническая подготовка (55 часов).

Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. (8 часов)

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. (8 часов).

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. (2 часа). Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. (2 часа). Перемещения приставными шагами, спиной вперед. (2 часа). Скачок назад, вправо, влево. (2 часа).

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. (8 часов).

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке. (8 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. (1 час). Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). (1 час).

При действиях с мячом. (1 час).

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. (1 час).

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). (1 час).

Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. (2 часа).

Тактическая подготовка (30 часов).

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. (2 часа). При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. (2 часа). При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (2 часа). Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). (1 час).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (4 часа). Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. (4 часа).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (4 часа).

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). (3 часа).

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

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. (3 часа).

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. (2 часа).

Общefизическая подготовка (30 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. (1 час). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. (1 час). Упражнения для мышц туловища и шеи. (1 час). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). (1 час). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. (1 час). Упражнения для мышц ног и таза. (1 час). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных

положениях, подскоки, ходьба, бег). (1 час). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. (1 час). Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. (1 час). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. (1 час).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. (1 час). Повторный бег 3 Ч 20 м, 3 Ч 30 м. (1 час). Бег 60 м, с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. (1 час). Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). (1 час). Бег или кросс (до 1000 м). (1 час).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. (5 часов).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на

спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. (1 час).

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается, развернувшись лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. (1 час).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). (1 час).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–40 %, выпрыгивание из приседа – 20–30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. (2 часа).

Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (1 час).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. (1 час).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. (1 час).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (1 час).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). (1 час).

Соревнования (13 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. (13 часов).

Учебно-тематический план (3 год обучения)

<i>n/n</i>	<i>Разделы</i>	<i>3 год обучения</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
Теория (6 часов)				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1
2	Понятие о методике судейства.	1	0	1
3	Начало игры и подачи. Перемена подачи	1	0	1
4	Удары по мячу. Игра двоих. Переход	1	0	1

	средней линии.			
5	Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	1	0	1
	Правила волейбола.	1	0	1
Техническая подготовка (50 час)				
1	Овладение техникой подачи.	0	1	1
2	Нападающие удары.	0	1	1
3	Перемещения и стойки	0	12	12
4	Действия с мячом	0	12	12
5	Блокирование	0	12	12
6	Техника нападения	0	12	12
Тактическая подготовка (50 часов)				
1	Индивидуальные действия	0	10	10
2	Групповые действия	0	10	10
3	Командные действия	0	10	10
4	Тактика защиты	-	20	20
Общefизическая подготовка (10 часов)				
1	Гимнастические упражнения	0	3	2
2	Легкоатлетические упражнения	0	3	2
3	Подвижные игры	0	2	1
4	Специальная физическая подготовка	0	2	5
Соревнования (20 часов)				

1	Соревнования	0	20	20
	ИТОГО:			136

Содержание программы

Группа третьего года обучения

Теория (6 часов). Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. (1 час). Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. (1 час). Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. (1 час). Счет и результат игры. (1 час). Правила волейбола. (1 час). Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов. (1 час).

Техническая подготовка (50 часов).

Техника нападения. Действия без мяча. (5 часов).

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. (8 часов).

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). (4 часа).
Подача мяча – верхняя прямая. (4 часа).

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. (5 часов).

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. (2 часа). Падения и перекаты после падений. (2 часа). Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. (1 час). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (1 час).

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. (4 часа).

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. (8 часов).

Тактическая подготовка (50 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). (5 часов). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. (5 часов).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). (5 часов).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты .Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. (5часов).

Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). (5часов).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. (5часов).

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. (5часов).

Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. (5часов).

Общefизическая подготовка (10 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. *Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине

и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. (1 час).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. (1 час).

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 Ч 20–30 м, 3 Ч 30–40 м, 4 Ч 50–60 м. (1 час). Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50–60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. (1 час).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната». *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. (1 час).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). (1 час).

Упражнения с отягощением штангой – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. (1 час).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. (1 час).

Упражнения для 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (1 час).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует. (1 час).

Соревнования (20 часов). Принять участие в соревнованиях. (1 час). Контрольные игры и соревнования. (12 часов). Организация и проведение соревнований. (1 час). Разбор проведенных игр. (1 час). Устранение ошибок. (1 час). Установка на предстоящую игру (на макете). (1 час). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. (1 час). Характеристика команды противника. (1 час). Общая оценка игры и действий отдельных игроков. (1 час).

Методическое обеспечение программы «Волейбол»

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух *групп методов*: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии

соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а

также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого года обучения учащиеся

должны знать:

- основы истории развития игр в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- гигиену и самоконтроль спортсмена;
- основы правил, технику и тактику игр в волейбол;

должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

демонстрировать:

- игру по упрощенным правилам;
- участие в соревнованиях;
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену;
- помощь друг другу и учителю;
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку;

- активность, выдержку и самообладание;

Второй год обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении игры- волейбол. Рассчитан на детей 13-15 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучения волейбола. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к волейболу на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого года обучения учащиеся

должны знать:

- особенности развития волейбола;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению волейбола;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены;
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях волейболом;

должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- подбирать и планировать физические упражнения;

- соблюдать правила безопасности на занятиях по волейболу;

демонстрировать:

- технико-тактические навыки в волейболе;
- участие в соревнованиях на школьном, муниципальном уровнях по волейболу;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в волейболе;

Третий год обучения складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по волейболу. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение волейбола, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень.

Доминирующая идея – «Реализуй себя». Возраст занимающихся 15-18 лет. В основном это выпускники первых двух уровней. Иногда к ним подключаются сверстники, достигшие в своем спортивном развитии данного уровня или приближающиеся к нему.

В результате освоения содержания программы 3-ого года обучения учащиеся

должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий волейболом с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу;

должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений в волейболе;
- включения спортивную игру в волейбол, в активный отдых и досуг;

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 × 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2×1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6×2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне (в круге диаметром 2,5 м). Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14–16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

Пояснительная записка

Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно- нравственном, физическом и (или) психологическом развитии. В современных условиях образование призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Образовательная программа «Волейбол» является составной частью спортивно-туристического направления в учреждении дополнительного образования для детей. Программа предусматривает формирование общефизической культуры и приобщает детей к спортивным играм.

Рабочая программа дополнительного образования детей «Волейбол» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Цель преподавания дисциплины:

- Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для

самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»
НА 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теория	Правила	3	Изучение нового материала	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий		
2	Техническая	Техника	15	Изучение	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	Текущий		

	подготовка	приема и передач мяча. Нападающий удар		нового материала	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	технические элементы			
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

1. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
			Совершенство-вания		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
			Изучение нового материала		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

2. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	Текущий		

				тво- вания	стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	технические элементы			
3	Теория	Правила	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий		

3. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
5	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий	20	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		удар			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				
			Совершенство-вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий			

4. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча,	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совер- шенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		
				Совер- шенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		

5. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		

					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				
			Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий			

6. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехни- ческие элементы	Текущий		
6	ОФП	Развитие двигательных качеств	16	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнятьупраж- нения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Изучение	Многоскоки, прыжки, ОРУ без	Уметь выполнять	Текущий		

				нового материала	предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	упражнения			
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		

7. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	15	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении			
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	Уметь действовать в защите и нападении			

					нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3				
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

8. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство-вания	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Игра в нападение через зону 3.</p> <p>Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		
				Изучение нового материала	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		
				Совершенство-вания	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		

				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

9. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
8	Соревнования	Матчевые встречи	2	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
9	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча.	36	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		Нападающий удар		<p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра</p>				
			Совершенство-вания	<p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая.</p>	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

10. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения	Уметь выполнять технические	Текущий		

				вания	из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	элементы			
				Совершенствования	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

11. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	15	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				нового материала	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенс тво- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

12. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				тво- вания	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенс тво- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

13. Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Соревнования	Матчевые встречи	8	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
12	Теория	Правила	1	Изучение нового материала	Основные ошибки. Теория судейства	Знать правила соревнований	Текущий		

Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения, воспитанники **должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. Правила соревнований по волейболу;
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

По окончании первого года обучения, воспитанники **должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
3. Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
4. Играть по упрощенным правилам волейбола;
5. Применять полученные знания в ходе учебной игры.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»
НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименован ие раздела программы	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню под- готовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теория	Правила	3	Изучение нового материала	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий		
2	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	20	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенс тво- вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					Подвижные игры с элементами волейбола				
			Совершенство-вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий			
			Совершенство-вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий			

1. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

				руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
			Совершенство-вания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
			Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

2. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	Текущий		

				тво- вания	стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	технические элементы			
3	Теория	Правила	3	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий		

3. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	14	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
5	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий	20	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		удар			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				
			Совершенство-вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий			

4. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча,	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

5. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий		

					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				
			Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий			

6. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехни- ческие элементы	Текущий		
6	ОФП	Развитие двигательных качеств	16	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнятьупраж- нения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Изучение	Многоскоки, прыжки, ОРУ без	Уметь выполнять	Текущий		

				нового материала	предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	упражнения			
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		

7. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	15	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

					нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3				
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

8. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство-вания	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Игра в нападение через зону 3.</p> <p>Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		
				Изучение нового материала	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		
				Совершенство-вания	<p>Действия в защите и нападении.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)</p>	<p>Уметь действовать в защите и нападении</p>	Текущий		

				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

9. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
8	Соревнования	Матчевые встречи	11	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
9	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча.	15	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		Нападающий удар		<p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра</p>				
			Совершенство-вания	<p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая.</p>	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

10. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения	Уметь выполнять технические	Текущий		

				вания	из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	элементы			
				Совершенствования	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

11. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	15	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				нового материала	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

12. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				тво- вания	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенс тво- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

13. Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Соревнования	Матчевые встречи	11	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
12	Теория	Правила	2	Изучение нового материала	Основные ошибки. Теория судейства	Знать правила соревнований	Текущий		

Ожидаемые результаты

Второй год обучения

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

Тактическая подготовка

Умение принять 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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

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: перекуты, кувьрки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

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. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименован ие раздела программы	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню под- готовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теория	Правила	3	Изучение нового материала	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий		
2	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	20	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенс тво-	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические	Текущий		

				вания	сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	элементы			
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

1. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
			Совершенство-вания		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
			Изучение нового материала		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

2. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	Текущий		

				тво- вания	стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	технические элементы			
3	Теория	Правила	2	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий		

3. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенс тво- вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенс тво- вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенс тво- вания	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
5	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий	20	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		удар			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				
			Совершенство-вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий			

4. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча,	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

					отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совер- шенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		
				Совер- шенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		

5. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять техни- ческие элементы	Текущий		

					Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				
			Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехнические элементы	Текущий			

6. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнятьтехни- ческие элементы	Текущий		
6	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнятьупраж- нения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство- вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Изучение	Многоскоки, прыжки, ОРУ без	Уметь выполнять	Текущий		

				нового материала	предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	упражнения			
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
				Совершенство-вания	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		

7. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	25	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении			
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	Уметь действовать в защите и нападении			

					нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3				
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

8. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство-вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

9. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
8	Соревно- вания	Матчевые встречи	10	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять техничес- ко- тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять техничес- ко- тактические действия в игре	Текущий		
9	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча.	10	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

		Нападающий удар		<p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра</p>				
			Совершенство-вания	<p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая.</p>	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

10. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра				
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
				Совершенство- вания	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения	Уметь выполнять технические	Текущий		

				вания	из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	элементы			
				Совершенствования	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

11. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	25	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенствования	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				нового материала	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенс тво- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

12. Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
				Совершенство	Действия в защите и нападении.	Уметь	Текущий		

				тво- вания	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	действовать в защите и нападении			
				Совершенс тво- вания	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		

13. Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Соревнования	Матчевые встречи	10	Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Игра	Выполнять технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
12	Теория	Правила	1	Изучение нового материала	Основные ошибки. Теория судейства	Знать правила соревнований	Текущий		

Ожидаемые результаты третьего года обучения

По окончании третьего года обучения, воспитанники **должны знать:**

14. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
15. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
16. Правила соревнований по волейболу, правила игры;
17. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
18. По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:
19. Играть в волейбол по правилам;
20. Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
21. Играть по упрощенным правилам волейбола;
22. Применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Материально-технические условия реализации программы

Для проведения занятий в ОУ есть спортивный зал размерами 36x18 м.

Для проведения занятий в секции волейбола в наличии следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастические стенки– 6 шт.
4. Гимнастические скамейки– 4 шт.
5. Гимнастические маты– 8шт.
6. Скакалки– 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)– 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы– 2 шт.
9. Мячи волейбольные – 30 шт.
10. Рулетка– 2 штуки.
11. Фишки для обводки – 15штук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
2. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983г.
3. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
4. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2012. – № 1–8.
6. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования. Федеральный базисный учебный план / Приказ МО РФ от 09.03.04 № 1312 // Вопросы образования. – 2004. – № 8.
7. Латыпов, И.К. Физическая культура в профильном обучении / И. К. Латыпов // Спорт в школе. – 2011. – № 34.
8. Латыпов И.К. Профильное обучение : вопросы и ответы / И. К. Латыпов // Спорт в школе. – 2011. – № 2.
9. Матвеев, А. П. Концепция профильного обучения по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе / А. П. Матвеев, А. Я. Журкина, В. А. Панов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1.
10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана ; авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 496 с.

11. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2011. – 128 с.
12. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2012. – № 6.
13. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». 10–11 класс / под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2011. – 94 с.
14. Физическая культура. 1–11 кл. : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2012. – 96 с.
15. Е. В. Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М. 1994г.
16. А. С. Эдельман Волейбол М. ФиС 1984г.
17. В. И. Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.