

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шарангская средняя школа**

«Рассмотрено» на заседании педсовета МБОУ Шарангской средней школы Протокол № 2 от « 01 » сентября 2020 г.	«Согласовано» Зам. директора по ВР _____/Е.В. Лобанова/ ФИО от « » _____ 2020 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/М.В.Михеева / ФИО Приказ № ____ от « » _____ 2020 г.
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст детей: 9 - 12 лет

Срок реализации: 2 года

Реализует программу: учитель физической культуры
Полушин С.Ю.

р.п.Шаранга,
2020 год

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.), а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в волейбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни и рассчитана на два года обучения.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Адресат программы: дети 9-12 лет.

Срок реализации программы и режим занятий: программа среднесрочная, рассчитана на два года. Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Шарангская СШ два раз в неделю по одному часу. Режим учебно-тренировочной работы на 1 год обучения рассчитан на 34 часа.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико - тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

Основной показатель работы школьной секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку сборных команд района, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

В программу принимаются дети в возрасте 9-12 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 9-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке
по волейболу**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	9	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	2	9	15	2	
Учебно- тренировочный	1	9	15	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико- тактической подготовки
	2	9	15	2	

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	9-12 лет	15	2	2
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	9-12 лет	15	2	2

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Учебный план

Задачи 1-го года обучения:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебный план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	25	1	24
4.	Техническая подготовка (ТП)	7	1	6
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18		18
6.	Тактическая подготовка (ТП)	4	1	3
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	68	5	63

Задачи 2-го года обучения:

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико - тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	5		5
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	15		15
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	35	1	33
	Итоговый контроль – подача на точность.			1
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9		9
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	68	3	65

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 9-12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

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 по программе 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.

Содержание программы 1-го года обучения

Введение (2 часа)

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (10 часов)

- ОРУ на месте без предметов
- ОРУ в движении без предметов
- ОРУ с набивными мячами
- ОРУ с волейбольными мячами
- ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП) (25 часов)

Теория (1 час) Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (24 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии.

Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

- волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;
- футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП) (7 часов)

Теория (1 час) Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (6 часов)

- Стойки игрока.
- Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
- Поддачи снизу.
- Прямые нападающие удары.
- Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП) (18 часов)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП) (4 часа)

Теория (1 час) Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика (3 часа)

- Тактика подач.
- Тактика передач.
- Тактика приёмов мяча

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (2 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения (5 часов)

- ОРУ с предметами.
- ОРУ без предметов.
- ОРУ на месте.
- ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП) (15 часов)

- Упражнения с набивными мячами.
- Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
- Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
- Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТП) (35 часов)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (76 часов)

- Нижняя прямая подача
- Нижняя боковая подача
- Верхняя боковая подача

- Верхняя прямая подача
- Верхняя передача мяча
- Передача мяча в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Прием мяча снизу двумя руками
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча сверху двумя руками

- Блокирование

Командные действия:

- Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3,2,4

Индивидуальные действия:

- Выбор места
- Тактика подачи
- Тактика передачи
- Тактика нападающего удара
- Тактика игры в защите

- Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

- Взаимодействие защитников
- Взаимодействие блокирующих
- Взаимодействие страхующих
- Двухсторонняя игра по правилам.
- Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП) (9 часов)

Теория (1 час) Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии.

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (8 часов)

- Специальные упражнения для развития выносливости
- Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
- Двухсторонние игры соревновательного характера
- Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Календарный учебный график
1 год обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1.	2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	
2.	2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками	
3.	2	Развитие быстроты перемещения Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	
4.	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач Учебная игра.	
5.	2	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче и нижней подаче. Ознакомление с	
		основными правилами игры в волейбол. Тактика первых и вторых передач	
6.	2	Физическая подготовка. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	
7.	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. Учебная игра.	
8.	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	
9.	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	
10.	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
11.	2	Прием и передача сверху. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	
12.	2	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	
13.	2	Верхние передачи. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	
14.	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	
15.	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	
16.	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	

17.	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	
18.	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра	
19.	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра	
20.	2	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	
21.	2	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная Игра	
22.	2	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
23.	2	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	
24.	2	физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	
25.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	
26.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.	
27.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	
28.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	
29.	2	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
30.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите	
31.	2	Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
32.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	

33.	2	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
34.	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	

2 год обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1.	2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Совершенствование перемещениям волейболиста. Совершенствование верхней передаче двумя руками.	
2.	2	Верхние передачи. Совершенствование прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование прямому нападающему удару Учебная игра.	
3.	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	
4.	2	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	
5.	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	
6.	2	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра	
7.	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	
8.	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	
9.	2	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
10.	2	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	
11.	2	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
12.	2	Физическая подготовка. Совершенствование передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	

13.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	
14.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	
15.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
16.	2	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.	
17.	2	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
18.	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	
19.	2	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	
20.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	
21.	2	Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
22.	2	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
23.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
24.	2	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
25.	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
26.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
27.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	
28.	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
29.	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
30.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	

31.	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
32.	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	
33.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении и защите.	
34.	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.	

Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью, определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации дополнительной общеобразовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Тестирование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
3.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Оценочный материал

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось – не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,5	5.3
2.	Челночный бег (3*10) (с)	7,9	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	22	33
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	3	4
		4	5

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 15 лет- верхняя прямая; 16 лет-верхняя прямая по зонам; 17 лет-в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 15 лет - верхняя прямая; 16 лет-верхняя прямая по зонам; 17 лет-в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап(на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

Методические материалы

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
 2. Просмотр видео игр по волейболу
- Необходимые умения и навыки для реализации программы
1. Создать стабильный коллектив в группе.
 2. Уметь применять полученные знания на практике.
 3. Уметь оценивать различные ситуации.
 4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
 5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
 6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
 7. Умение организовать рабочее место.
 8. Умение выбирать способ деятельности.
 9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;

- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно - познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др.

уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов, М. –Просвещение, 2012.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.