

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
основная общеобразовательная школа № 81 имени Защитников Пашковской переправы
350055, г. Краснодар, пос. Пригородный, ул. Сербская 7,
тел: 260-76-75, факс: 260-76-75**

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

УВЕРЖДЕНО:
директор МАУО ООШ № 81

Пешкова Е.Ю.

**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Волейбол»

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 11-15 ЛЕТ.

2023-2024 учебный год.

Автор-составитель:
Мезенцева Светлана Сергеевна
Учитель физической культуры

Содержание

| № п/п | Содержание программы | |
|--------------|--|----|
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Учебно-тематический план и содержание программы 1-ого года обучения | 12 |
| III. | Учебно-тематический план и содержание программы 2-ого года обучения | 22 |
| IV. | Методическое обеспечение ДОП | 27 |
| V. | Список литературы | 38 |

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);
- Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2023 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 11-15 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ,

в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-18 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность

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 лично - ориентированного подхода в обучении.

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

1.4. Цель образовательной программы

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

1.5. 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.

Основной показатель работы школы 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). 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).

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.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

1.6. Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.7. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. 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 11-15 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.

Первый год – 36 часов. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.9. Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МАУО ООШ № 81. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю (1 час) в группе первого года обучения занимается один раз в неделю по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недели занятий непосредственно в условиях школы.

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 группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
|-------------------------|---------------------|---|--|---|---|
| Начальной подготовки | 1 | 11 | 5 | 3 | Выполнение нормативов |
| | 2 | | 12 | 4 | |

| | | | | | |
|----------------------|--------|----|----------|--------|--|
| | | | | | по физической и технической подготовке |
| Учебно-тренировочный | 1 2 | 13 | 15 12 | 3 4 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, |

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

| Наименование этапа | Год Обучения | Возраст для зачисления | Кол-во обучающихся | Кол-во в неделю | |
|----------------------------|--------------|------------------------|--------------------|-----------------|-------|
| | | | | занятий | Часов |
| Начальная подготовка | 1-ый год | 11-13 лет | 15 | 1 | 1,2 |
| Учебно-тренировочный режим | 2-ой год | 13-15 лет | 12 | 1 | 2 |

1.10. 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,

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.

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

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.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

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 11-15 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.

1.12. Формы подведения итогов реализации программы

В начале года проводится входное тестирование.

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.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы

| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
|-----------------------------------|--|-----------------|
| 1. Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2. Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3. Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4. Контрольно-оценочные испытания | Контрольные испытания. Соревнования. | Май |

II. Учебно-тематический план 1-го года обучения

2.1. 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 обучения.

| Название раздела, темы | | 1 год обучения |
|--|--|----------------|
| Теоретическая подготовка | | 7 |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 2 |
| 2 | История рождения и развития волейбола. | 1 |
| 3 | Режим и питание спортсмена. | 1 |
| 4 | Личная гигиена и закаливание организма. | 1 |
| 5 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | 1 |
| 6 | Правила соревнований. Судейство соревнований. | 1 |
| Общая физическая подготовка | | 36 |
| 1 | Развитие силы | 10 |
| 2 | Развитие быстроты | 8 |
| 3 | Развитие выносливости | 8 |
| 4 | Развитие ловкости | 5 |
| 5 | Развитие гибкости | 5 |
| Техническая подготовка | | 34 |
| 1 | Стойки волейболиста | 4 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Взаимодействия с игроком 3 зоны. | 6 |
| 5 | Нижняя прямая подача | 6 |
| 6 | Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке. | 6 |
| Тактическая подготовка | | 22 |
| 1 | Нападение 2 темпом | 6 |
| 2 | Нападение 1 темпом | 6 |
| 3 | Защитные действия «углом вперед» | 6 |
| 4 | Защитные действия «углом назад» | 6 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 2 |
| Медико-биологический контроль | | 1 |
| Участие в соревнованиях | | 1 |
| Итого | | 99 |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 год | 02.09 | 23.05 | 36 | 1 раза в неделю (1 час) |

2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

| № п/п | Раздел. Тема учебного занятия. | Тип подготовк и | Всего часов | Дата | Дата Факт |
|----------|--|-----------------------|----------------|------|--------------|
| 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 | | |
| 2 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Техн. | 1 | | |
| 3 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Техн. | 1 | | |
| 4 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 5 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 6 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 7 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 8 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 9 | ОРУ. 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 | Техн. | 1 | | |
| 10 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над | Техн | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|----------------|---|--|--|
| | собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | |
| 11 | ОРУ. 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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 | | |
| 12 | ОРУ. 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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 | | |
| 12 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Теор. Техн. | 1 | | |
| 13 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Техн. | 1 | | |
| 14 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Техн. | 1 | | |
| 15 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 | | |
| 16 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 | | |
| 17 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 | | |
| 18 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 19 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 20 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 21 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 22 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Контр. | 1 | | |
| 23 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Такт. | 1 | | |
| 24 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Техн. | 1 | | |
| 25 | ПСУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на | Такт. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|------------------|---|--|--|
| | точность. | | | | |
| 26 | ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. | Техн. | 1 | | |
| 27 | ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | Техн. | 1 | | |
| 28 | ПСУ. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | Техн. | 1 | | |
| 29 | Правила техники безопасности. | Техн. | 1 | | |
| 30 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 | | |
| 31 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 | | |
| 32 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | | 1 | | |
| 33 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 34 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры. | Техн. | 1 | | |
| 35 | ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | Теор. Интегр. | 1 | | |
| 36 | Контрольный внутрисекционный турнир. | Такт. | 1 | | |

2.3. Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяется 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.

IV. Методическое обеспечение ДОП
4.1. Методическое обеспечение 1-го года обучения

| № п/п | Тема занятия | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | | | | |
|-------|--|---------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|---------------|
| | | Форма занятия | Методы / приемы | ТСО наглядность | Форма контроля | |
| | | | | | текущий | итоговый |
| 1. | Вводное занятие. | Коллективная | Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства) | Инструкция по технике безопасности | опрос | - |
| 2. | История волейбола в России. | Коллективная | Словесные (беседа, просмотр кинофильма). | Проектор | Анализ в ходе просмотра | опрос |
| 3. | Гигиена и санитария, врачебный контроль. | Коллективная | Беседа. | Плакаты | Медицинская комиссия | - |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи. | Коллективная Групповая | Рассказ, показ | Плакаты, презентации. | Опрос | - |
| 5. | Правила игры и соревнования. | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации | Опрос | Собеседование |
| 6. | Сведения о строении организма | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации | Опрос | - |
| 7. | Оборудование и инвентарь | Коллективная | Беседа | Наглядный материал | - | Обсуждение |
| 8. | Техника безопасности | Коллективная | Беседа | - | - | - |
| 9. | ОФП | Коллективная | Рассказ, показ | Наглядный материал | Контроль | - |
| 10. | СФП | Коллективная Групповая | Словесные (объяснения) | Необходимые спортивные атрибуты | Контроль | Обсуждение |
| 11. | Техническая подготовка | Групповая | Рассказ, показ, демонстрация | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |
| 12. | Тактическая подготовка | Групповая | Рассказ | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |
| 13. | Интегральная подготовка | Коллективная | Рассказ | - | Контроль | Обсуждение |
| 14. | КПИ | Командная | - | - | Контроль | - |

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет 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.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;

- 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.

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 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,0 | 4,9 |
| 2. | Бег 30 м (6х5) (с) | 11,9 | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170 |
| 4. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 35 | 45 |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: | 5,0 | 6,0 |
| | сидя (м) | 7,5 | 9,5 |
| | в прыжке с места (м) | | |

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

Контрольно 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: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 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 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: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 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 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 одиночных 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 |
|----|--|--|---|---|---|

Контрольно нормативы по интегральной 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. | Прием снизу, верхняя передача | 5 | 6 | 8 | 6 |
| 2. | Нападающий удар, блокирование | | | | 4 |
| 3. | Блокирование - вторая передача | | | | 5 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению | | | 3 | 3 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

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

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 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. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

У. ЛИТЕРАТУРА

5.1. Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

5.2. Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.