

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ДОЛГОПРУДНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14
(МАОУ СОШ №14)

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании методического
(педагогического) совета
Протокол № 1
от «29» августа 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Хорошилова С.А.
учитель физической культуры

г.о. Долгопрудный, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная	
1 записка.....	3
Учебно-тематический план.	12
2 Содержание	14
4 Календарно-тематическое планирование	16
5 Материально-технические условия	20
6 Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность:

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель и задачи программы «Волейбол»

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Программа ставит перед собой следующие *задачи* :

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Особенности программы

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом

использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип практической направленности.

Новизна программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Сроки реализации

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет, состоит из двух модулей, органически связанных друг с другом, рассчитана на 72 часа. Содержание программы выстроено в рамках единой логики. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Полный объем учебных часов – 72.

1-й модуль– «Основные технические приемы в волейболе » (36 часов)

2-й модуль – «Командные тактические действия на площадке» (36 часов).

Модуль	Разделы	Часы
Модуль 1 - «Основные технические приемы в волейболе», 36 часов	1.Краткая характеристика волейбола	1
	2.Перемещения	2
	3.Передачи мяча	9
	4.Подачи мяча	9
	5.Прием мяча	9
	5.Атакующие удары	6
Модуль 2 - «Командные тактические действия на площадке», 36 часов	1.Правила игры в волейбол	2
	2.Блокирование атакующих ударов	8
	3.Тактика игры	10
	4.Подвижные игры и эстафеты	4
	5.Физическая подготовка	8
	6.Судейская практика	4

Адресат программы. Возрастные особенности.

В определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей. Эти периоды называются сенситивными или чувствительными к развитию подготовленности. В них наблюдаются возможности для преимущественного развития ряда физических способностей, которые в данный период менее консервативны и могут развиваться более интенсивно. В определённые периоды наблюдается и наибольший эффект для воспитания конкретных физических качеств.

Развитие двигательного аппарата позволяет быстро осваивать новые несложные элементы техники, иногда без словесного сопровождения. Этот возраст считается специалистами благоприятным для обучения основам техники игры. В этот период развития сила внутреннего торможения невелика. Внимание характеризуется неустойчивостью, разнонаправленностью, в самые неожиданные моменты тренировочного процесса или состязания. в таких случаях. Справедливо считается, что показ упражнений воспринимается легко и точно. В других случаях тренеру необходимо проявить терпение, вернуться к пройденному материалу и добиться правильного понимания и выполнения разучиваемого движения или элемента тактики. При этом, нецелесообразны длительные объяснения упражнений или анализа деятельности играющих, а от педагога требуется образцовая демонстрация разучиваемых элементов. При рациональном построении тренировочного процесса, учета индивидуальных особенностей, юные волейболисты добиваются хороших результатов при достаточно высоких психических и физических нагрузках. В юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы. Проявляется большая подвижность нервных процессов. Возбуждение начинает преобладать над торможением. Развивается вторая сигнальная система. Наблюдается тяга к творчеству, к соревновательной деятельности. В своё время П.Ф. Лесгафтом

подмечено было развитие в этот период отвлечённого мышления, появления умственных образов, развитие способности воспринимать и представлять себе, что на юного человека действует извне и что вокруг него происходит. В этот период складываются основные черты личности, формируется характер, растёт самооценка, изменяются характер и глубина мотивов поступков.

Одним из основных путей развития подготовленности юных волейболистов к тренировочной и соревновательной деятельности является формирование физической подготовленности, своеобразной базы для изучения и совершенствования основ техники и тактики игры. Поэтому повышение уровня физической подготовленности относится к числу важнейших задач, стоящих перед специалистами детского волейбола.

Чтобы методически верно строить занятия с детским контингентом, педагогу-тренеру нужны знания анатомо-физиологических особенностей детского организма. При соблюдении этого условия занятия будут способствовать правильному физическому развитию и совершенствованию разнообразной подготовленности занимающихся.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час. Форма проведения занятий – групповая, работа в малых группах (командами). Также при запросе от родителей и обучающегося может быть применен индивидуальный подход.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

1.Словесный метод:

рассказ, беседа, обсуждение;

инструктаж (правила безопасности на занятиях); словесные оценки (работы на занятии).

2.Метод наглядности:

фото- и видеоматериалы

3.Практический метод:

практическое выполнение физических упражнений, учебная игра, круговая тренировка

В процессе обучения предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретическая часть обычно занимает не более 15 минут от занятия и часто идет параллельно с выполнением практического задания.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) осознание места и роли человека в обществе;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

10) овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

11) понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

12) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

13) владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

14) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

1) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

3) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при

- лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 5) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- 6) способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 7) умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 8) умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 9) умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 10) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- 11) способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- 12) способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; у
- 13) умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Обучающиеся должны **знать**:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

Обучающиеся должны **уметь**:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Способы выявления результатов:

Программа предусматривает 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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы и методы обучения

В программе используются следующие формы обучения :

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы: Словесные, практические.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, игры, экскурсии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЬ 1 «Основные технические приемы в волейболе»

№	Тема занятия	Количество часов		Форма аттестации
		теория	практика	
	1.Краткая характеристика волейбола	1		
1	Вводное занятие. Год создания волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в России.	1		
	2. Перемещения		2	
2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами(правым, левым боком, лицом вперед)		1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1	
	3. Передачи мяча		9	
4	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)		3	
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		3	
6	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.		3	
	4. Подачи мяча		9	
7	Нижняя прямая подача		4	
8	Верхняя подача.		5	
	5. Приемы мяча		9	
9	Прием мяча снизу двумя руками		3	
10	Прием мяча сверху двумя руками		3	
11	Прием мяча ,отраженного сеткой		3	
	6. Атакующие удары		4	
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		3	
13	Нападающий удар с переводом вправо(влево)		1	
	ИТОГО		34	

МОДУЛЬ 2 «Командные тактические действия на площадке»

№	Тема занятия	Количество часов		Форма аттестации
		теория	практика	
	1.Атакующие удары		2	
	Нападающий удар с переводом вправо(влево)		2	
	2.Правила игры в волейбол	2		
1	Размер площадки для игры в волейбол. Зоны игроков ,высота сетки	1		
2	Гигиенические требования для занятий волейболом	1		
	3. Блокирование атакующих ударов		8	
3	Одиночное блокирование		3	
4	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		3	
5	Страховка при блокировании		2	
	4. Тактика игры		10	
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		2	
7	Групповые тактические действия в нападении и защите		2	
8	Командные тактические действия в нападении и защите		3	
9	Двусторонняя учебная игра		3	
	5.Подвижные игры и эстафеты		4	
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		2	
11	Игры, развивающие физические способности		2	
	6.Физическая подготовка		8	
12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		2	
13	Развитие координационных способностей		2	
14	Развитие выносливости		2	
15	Развитие гибкости		2	
	7.Судейская практика		4	
16	Судейство игры в волейбол		4	
	ИТОГО		38 часов	

СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 1: «Основные технические приемы в волейболе» (38 часа)

Тема 1. Вводное занятие. (1 час)

Краткая история развития волейбола: Год создания волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в России.

Тема 2. Перемещения (2 часа)

Стойка волейболиста, техника выполнения. Перемещения .выпады вправо, влево, вперед, назад.

Тема 3. Передачи мяча. (9 часов)

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения ., передачи мяча в парах , передачи мяча над собой, передачи в тройках , передачи через сетку , передачи мяча на точность

Тема 4. Подачи мяча (9 часов)

Нижняя прямая подача, подачи в парах, подача в стену , подача через сетку из-за лицевой линии, подачи на точность. Верхняя подача.

Тема 5. Приемы мяча (9 часов)

Имитация приема мяча в исходном положении, после перемещения, подбрасывание мяча высоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу на месте, в движении вперед, боком приставными шагами. Приём мяча отскочившего от сетки.

Тема 6. Атакующие удары (4 час) Имитация нападающего удара с переводом рукой вправо, влево. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. Нападающий удар после одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо. Нападающий удар после одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игры по упрощенным правилам.

Тема 7. Атакующие удары (2 часа)

Нападающий удар после одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игры по упрощенным правилам.

Тема 8. Введение. Правила игры в волейбол (2 часа)

Размер площадки для игры в волейбол. Зоны игроков ,высота сетки
Гигиенические требования для занятий волейболом. Начальная расстановка игроков .Начало игры, ее продолжительность . Либеро.

Модуль 2:«Командные тактические действия на площадке» (34 часов)

Тема 1. Блокирование атакующих ударов (8 часов)

Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Страховка при блокировании.

Тема 2. Тактика игры (10 часов) Индивидуальные действия игрока на площадке: расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры. Перемещения, выбор места для второй передачи. Тактические действия при выполнении подачи. Тактические действия при выполнении передачи мяча.

Индивидуальные тактические действия при приеме мяча. Тактические действия при выполнении нападающего удара. Тактические действия в защите.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты (4час)

Подвижные игры «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», челночный бег с переносом кубиков, «Обстрел чужого поля», «Передачи в движении», «Поймай и передай», «Мяч в стенку».

Тема 4. Физическая подготовка (8 час)

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м;

Тема 5. Судейская практика (4часа)

Судейство учебных игр в волейбол. Запись в протоколах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»

Модуль 1

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Январь	11	Групповая	1	Вводное занятие. Год создания волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в России.	опрос
2	Январь	15	Групповая	1	Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами(правым, левым боком, лицом вперед)	Тестирование
3	Январь	18	Групповая	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Тестирование
4	Январь	22	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)	Тестирование
5	Январь	25	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)	Тестирование
6	январь	29	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении)	Тестирование
7	февраль	1	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Тестирование
8	февраль	5	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Тестирование
9	февраль	8	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Тестирование
10	февраль	12	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Тестирование
11	февраль	15	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении	Тестирование

					передачи.	
12	февраль	19	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Тестирование
13	февраль	22	Групповая	1	Нижняя прямая подача	Тестирование
14	февраль	26	Групповая	1	Нижняя прямая подача	Тестирование
15	февраль	29	Групповая	1	Нижняя прямая подача	Тестирование
16	март	4	Групповая	1	Нижняя прямая подача	Тестирование
17	март	7	Групповая	1	Верхняя подача.	Тестирование
18	март	11	Групповая	1	Верхняя подача.	Тестирование
19	март	14	Групповая	1	Верхняя подача.	Тестирование
20	март	18	Групповая	1	Верхняя подача.	Тестирование
21	март	21	Групповая	1	Верхняя подача.	Тестирование
22	март	25	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками	Тестирование
23	март	28	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками	Тестирование
24	Апрель	1	Групповая	1	Прием мяча снизу двумя руками	Тестирование
25	Апрель	4	Групповая	1	Прием мяча сверху двумя руками	Тестирование
26	Апрель	8	Групповая	1	Прием мяча сверху двумя руками	Тестирование
27	Апрель	11	Групповая	1	Прием мяча сверху двумя руками	Тестирование
28	Апрель	15	Групповая	1	Прием мяча ,отраженного сеткой	Тестирование
29	Апрель	18	Групповая	1	Прием мяча ,отраженного сеткой	Тестирование
30	Апрель	22	Групповая	1	Прием мяча ,отраженного сеткой	Тестирование
31	Апрель	25	Групповая	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Тестирование
32	Апрель	29	Групповая	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Тестирование
33	Май	2	Групповая	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Тестирование
35	Май	9	Групповая		Нападающий удар с переводом вправо(влево)	Тестирование
36	Май	13	Групповая		Нападающий удар с переводом вправо(влево)	Тестирование
37	Май	27	Групповая		Размер площадки для игры в волейбол. Зоны игроков ,высота сетки	Тестирование

38	Май	30	Групповая		Гигиенические требования для занятий волейболом	Тестирование
----	-----	----	-----------	--	---	--------------

Модуль 2

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	4	сентябрь	1	Одиночное блокирование	Тестирование
2	сентябрь	7	сентябрь	1	Одиночное блокирование	Тестирование
3	сентябрь	11	сентябрь	1	Одиночное блокирование	Тестирование
4	сентябрь	14	сентябрь	1	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Тестирование
5	сентябрь	18	сентябрь	1	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Тестирование
6	сентябрь	21	сентябрь	1	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Тестирование
7	сентябрь	25	сентябрь	1	Страховка при блокировании	Тестирование
8	сентябрь	28	сентябрь	1	Страховка при блокировании	Тестирование
9	Октябрь	2	Октябрь	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Тестирование
10	Октябрь	5	Октябрь	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Тестирование
11	Октябрь	9	Октябрь	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	Тестирование
12	Октябрь	12	Октябрь	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	Тестирование
13	Октябрь	16	Октябрь	1	Командные тактические действия в нападении и защите	Тестирование
14	Октябрь	19	Октябрь	1	Командные тактические действия в нападении и защите	Тестирование
15	Октябрь	23	Октябрь	1	Командные тактические действия в нападении и защите	Тестирование
16	Октябрь	26	Октябрь	1	Двусторонняя учебная игра	Тестирование
17	Октябрь	30	Октябрь	1	Двусторонняя учебная игра	Тестирование
18	Октябрь	2	Октябрь	1	Двусторонняя учебная игра	Тестирование
19	Ноябрь	6	Ноябрь	1	Игры и эстафеты на закрепление и	Тестирование

					совершенствование технических приемов и тактических действий	
20	Ноябрь	9	Ноябрь	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Тестирование
21	Ноябрь	13	Ноябрь	2	Игры, развивающие физические способности	Тестирование
22	Ноябрь	16	Ноябрь	2	Игры, развивающие физические способности	Тестирование
23	Ноябрь	20	Ноябрь	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Тестирование
24	Ноябрь	23	Ноябрь	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Тестирование
25	Ноябрь	27	Ноябрь	1	Развитие координационных способностей	Тестирование
26	Ноябрь	30	Ноябрь	1	Развитие координационных способностей	Тестирование
27	Декабрь	4	Декабрь	1	Развитие выносливости	Тестирование
28	Декабрь	7	Декабрь	1	Развитие выносливости	Тестирование
29	Декабрь	11	Декабрь	1	Развитие гибкости	Тестирование
30	Декабрь	14	Декабрь	1	Развитие гибкости	Тестирование
31	Декабрь	18	Декабрь	1	Учебная игра. Судейство игры в волейбол	Тестирование
32	Декабрь	21	Декабрь	1	Учебная игра. Судейство игры в волейбол	Тестирование
33	Декабрь	25	Декабрь	1	Учебная игра. Судейство игры в волейбол	Тестирование
34	Декабрь	28	Декабрь	1	Учебная игра. Судейство игры в волейбол	Тестирование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала ;
- наличие разнообразных средств обучения:
- компьютер (ноутбук) с возможностью использования сети Интернета;
- аудио- и видеоматериалы;
- спортивный инвентарь (мячи,сетка)
- методические материалы.

Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., --М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. -М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].--Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Ю.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

