

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2019г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое
А.В. Гуров
29.08.2019г.



**Модульная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Богатое 2019г.

1. Пояснительная записка.

По программе «Волейбол» могут обучаться школьники 10-12 лет, которые в доступной форме познакомятся с основами здорового образа жизни, с разновидностями подвижных игр, с начальными элементами техники игры в волейбол.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - б) локальными актами:
 - Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Направленность программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности игры в волейбол, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся.

Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа

жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Волейбол» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие и обучение техническим элементам вида спорта, умению играть в волейбол..

Модуль III «Пляжный волейбол»- учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с разновидностью вида спорта «Волейбол».

Модуль IV «Юный арбитр» - обучение строится на развитие способности и умению осуществлять судейство по волейболу. И включает в себя следующие разделы «Организация и проведение соревнований», «Судейская жестикация», «Ведение протоколов», «Судейство соревнований».

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе СП ДЮСШ.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие

обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 10 до 12 лет.

Срок реализации данной программы -1 год, 126 часов в год

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)
- просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- техничко-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные **методы обучения тактике спортивных игр** и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Количество воспитанников в группах до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 12 до 15 лет. (Приложение №1) Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты :

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию волейбола.
4. Правила игры.
5. Организация и проведение соревнований.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль. Основы спортивной подготовки.	12	4	8	Беседа, опрос
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	2		
1.2.	Основы спортивной разминки	4	1	4	
1.3.	Самоконтроль	7	1	4	
2	Модуль. Волейбол.	76	4	72	Беседа, Наблюдение игры, тестирование, соревнование
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45	
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8	
3	Модуль. Пляжный волейбол.	22	3	19	Беседа, Соревнование, Тестирование
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол		1	9	
3.4.	Учебно-тренировочные игры			3	
4	Модуль. Юный судья	16	4	12	Беседа, опрос
4.1.	Организация и проведение соревнований		2	2	
4.2.	Правила игры.Судейская жестикуляция		2	4	
4.3.	Судейство соревнований			6	
	Итого	126	14	112	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Основы спортивной подготовки

Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

Теория: История развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.

Раздел 1.2.Основы спортивной разминки

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

Практика: Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Самоконтроль

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Модуль.2. Волейбол

Раздел 2.1.Теоретическая подготовка.

Теория : Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном.

Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт,

стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание

груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин.. Спортивные игры на время: баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение

приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом

- отягощением.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;

- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;

- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом) в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;

- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;

- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);

- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;

- то же в парах;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);

- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;

- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;

- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Раздел. 2.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1 . Действия без мяча .

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка, бег приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).
- выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

-выбор места для выполнения нижней подачи;

-выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

-взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

-прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

-прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

-выбор места при приеме нижней подачи;

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Модуль.3 Пляжный волейбол

Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория : История развития Пляжного волейбола. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие Пляжного волейбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике волейбола. Правила пляжного волейбола.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория : Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.

Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из- за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции по песку.

Раздел. 3.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Упражнения с мячами.

Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов, набрасывая себе мяч. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий - бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в пляжный волейбол на соревнованиях различных уровней.

Модуль.4 Юный судья

Раздел 4.1. Организация и проведение соревнований

Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

Практика: Анализ положения о соревнованиях по волейболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

Раздел 4.2. Правила игры. Судейская жестикация

Теория: Официальные правила волейбола. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикация .

Практика: Выявление первоначальных знаний о правилах футбола и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

Раздел 4.3. Судейство соревнований

Теория: Виды судейства (судья на вышке, второй судья). Методика судейства.

Практика:

Просмотр видеозаписей волейбольных матчей для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в волейбол. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

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

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

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на

общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

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

Материально – технические условия.

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): держатель мяча на резиновой ленте, и тренажер для совершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи широкие скамейки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими матами), приспособления для отработки точности передач, приспособления для «блока» (теннисная ракетка или деревянная рейка с пластиной из толстой резины на конце).

Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки.

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте. Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней: обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития точности игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем обучающийся выпрыгивает с места, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.

Сетка волейбольная со стойками – 1

Тренажер для отработки нападающего удара-1

Мяч волейбольный – 16

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10

Корзина для мячей – 1

Мяч теннисный – 16
Мяч футбольный – 10
Мяч баскетбольный-10
Экран прыгучести-1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2
Скакалка гимнастическая – 20
Скамейка гимнастическая – 6
Утяжелитель для ног – 12 пар
Утяжелитель для рук – 12 пар
Эспандер резиновый ленточный –12.

Модуль « Основы спортивной подготовки»			12			
1		Введение в образовательную программу	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Предупреждение спортивного травматизма	2			
3-5		Основы спортивной разминки	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
6		Самоконтроль	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль «Волейбол»			76			Комплексный
7		История развития игры Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
8-9		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
112-13		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
14		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
15-16		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
17		Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
18-20		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал

		мяча на месте				
21-22		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
25		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
27-28		Упражнения на взаимодействия игроков при приеме подачи и защитных действий при нападающем ударе	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Упражнения на развитие быстроты реакции. Скидка и страховка за блоком Учебная игра	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
37-38		Групповые тактические действия волейболистов. Учебная игра	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП. СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал
41-42		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал

	Модуль «Пляжный Волейбол».		22			
43		Инструктаж по технике безопасности. История развития пляжного волейбола	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
43		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,	1	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
44		СФП Акробатические упражнения. Кувьрки, перекаты. Упражнения с мячами. Упражнения для перехода пас - удар:	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
45		Упражнения с мячами В движении	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
46-47		Упражнения для пасующего игрока: - передача - блок - бросок в защите на задней линии; - три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий; - передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
48-49		Упражнения для блокирования: - блок - защита на задней линии - блок; - обманный блок - защита на задней линии - удар - блок; - подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
50-51		Упражнения для защитных действий: - бросок в защите - удар - блок; - рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля; - подача в прыжке - обработка удара	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		противника - прием обманного мяча				
52-53		Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
54-55		Учебная игра	4	групповая	Соревнование	Спортивный зал
		Модуль « Юный судья»	16			
56-57		Организация и проведение соревнований	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-60		Правила игры. Судейская Жестикуляция	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
61-63		Судейство соревнований	6	групповая	Соревнование	Спортивный зал