

Управление образования администрации Крапивинского муниципального
округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борисовская средняя общеобразовательная школа»

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08. 2024</p>		<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Борисовская средняя общеобразовательная школа» _____ Вальвач Т.А. Приказ №130-О от 30.08.2024 г</p>
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»
физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Савельева Наталья Алексеевна
педагог дополнительного образования

Оглавление

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели и задачи программы	3
1.3. Учебно-тематический план	4
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Методические материалы	11
2.5. Список литературы	17
Приложение 1	18
Календарно – тематическое планирование	18

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее программа «Волейбол») – физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1. Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 05.10.2023;
9. Локальные акты МБОУ «Борисовская средняя общеобразовательная школа»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности;

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные программы по развитию двигательных навыков и физических качеств школьников, материально-технические условия для реализации которых имеются в учреждении.

Данная Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств через обучение

игре в волейбол, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия волейболом способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Игровая обстановка в волейболе приучает занимающихся действовать инициативно, находчиво и быстро, что требует проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры вызывает эмоциональный подъем, поддерживает постоянную активность. Игра в волейбол создаёт благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа сконцентрирована на формировании навыков физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии детей 11-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Занятие проводится: 2 раза в неделю, по 45 мин.

Программа рассчитана на 1 год, на 72 часа(2 занятия по 1 часу в неделю).

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе «Борисовской средней общеобразовательной школы».

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи программы:

Задачи

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола				
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Текущий
1.2.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1		Текущий
1.3.	Общая физическая подготовка.	8		8	Текущий
2	Техника игры в волейбол				
2.1	Техника нападения: перемещения стойки подачи передачи нападающие удары	4 3 7 6 8		4 3 7 6 8	Текущий Текущий Текущий Текущий Текущий
2.2.	Техника защиты: перемещения прием мяча	4 8		4 8	Текущий Текущий

	блок	4		4	Текущий
3	Тактика игры в волейбол				
3.1.	Тактика нападения				
	индивидуальные действия	2		2	Текущий
	групповые действия	2		2	Текущий
	командные действия	6	2	4	Промежуточный
3.2.	Тактика защиты				
	индивидуальные действия	2		2	Текущий
	групповые действия	2		2	Текущий
	командные действия	4	2	2	Промежуточный
ИТОГО		72	6	66	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Общие основы волейбола.

Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Цель: Знакомство с детьми. Создание непринужденной обстановки на занятии.

Теория: Знакомство с правилами поведения на занятиях, расписанием занятий, техникой безопасности в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.2 История развития волейбола. Правила игры.

Цель: Знакомство с историей волейбола и правилами игры.

Теория: История возникновения волейбола в России. История мирового волейбола. Лучшие команды мира. Лучшие игроки мира. Состав команды, форма игроков. Правила игры, судейская жестикуляция и терминология. Размер площадки, размеры и вес мяча.

Тема 1.3 Общая физическая подготовка.

Цель: Обучение детей умению правильной разминки и выполнению базовых упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 2. Техника игры в волейбол.

Тема 2.1 Техника нападения.

Цель: Обучение умению делать передачу, выполнять подачу, выполнять нападающий удар.

Практика: Перемещение в стойке волейболиста. Прыжки толчком с двух ног и с одной ноги. Атакующий удар по боковой линии, диагонали, под заднюю линию, первым темпом и с розыгрыша. Выполнение подводящих упражнений

для верхней и нижней подачи. Работа с набивными мячами. Передача мяча на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

Тема 2.2 Техника защиты.

Цель: Обучение умению выполнять приём мяча и блокировку атаки.

Практика: Передвижения в защитной стойке. Верхний и нижний прием мяча. Блокировка атаки. Действия либеро на задней линии. Приём мяча в стойке, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами.

Раздел 3. Тактика игры в волейбол.

Тема 3.1. Тактика нападения.

Цель: Определение эффективности игры в нападении.

Теория: Функции игроков нападения. Схемы нападения.

Практика: Отработка командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Групповые взаимодействия.

Тема 3.2. Тактика защиты.

Цель: Определение эффективности игры в защите команды.

Теория: Функции игроков защиты. Схемы защиты.

Практика: Отработка индивидуальных и командных действий в защите. Групповые взаимодействия. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами.

1.5. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся будут **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
 - понятия «Техника игры», «Тактика игры»
 - правила игры
 - первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024г	31.05.2025г	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность каникул – с 26.10.2024г.-03.11.2024г., с 31.12.2024г.-08.01.2025г., с 29.03.2025г.-06.04.2025г., с 31.05.2025г.-31.08.2025г.

2.2.Условия реализации программы

Материальное обеспечение программы:

- спортивный зал для занятий волейболом;
- раздевалка;
- спортивная форма (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты);
- спортивный инвентарь (сетка, стойки, мячи волейбольные, гимнастические скамейки, маты, свисток, секундомер, мячи набивные различной массы, насос ручной, скакалки, макет площадки с фишками).

Методическое обеспечение:

Иллюстрированный материал (книги, картинки, фотографии)

Кадровое обеспечение:

Учитель

2.3. Формы аттестации

Выявление результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- Контрольные и товарищеские игры.
- Первенства района, города.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме спортивных праздников, конкурсов, товарищеских игр с командами аналогичного возраста, соревнований школьного, районного и городского масштабов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по физической и технической подготовки на конец учебного года:

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базов ый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимание туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание (юноши) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовы й	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места	225	204	158	210	184	143

	(см.)						
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базо вый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

2.5. Методические материалы**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей дополнительной общеобразовательной программы. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в формате теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Кол-во часов</i>
Краткий исторический очерк развития волейбола	1
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1

Правила игры. Основы техники и тактики игры	1
Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
Организация и проведение соревнований	1
<i>Всего часов в год</i>	<i>6</i>

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Упражнения с гантелями для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Основы волейбола

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко

подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Техника защиты

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: игрок 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.

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.

1. выбор места при приеме нижней подачи;

2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны.

2.5. Список литературы

Для педагога:

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М., 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол. [free/kursovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
- 15 [www.infosport.ru](#)

Для учащихся:

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М., 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaritana.ru>category/volleyball/](#)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)

Материальное техническое обеспечение:

1. Мячи волейбольные
2. Сетка для переноса и хранения мячей
3. Волейбольная сетка
4. Флажки разметочные с опорой
5. Стойки
6. Конусы
7. Фишки
8. Свисток судейский
9. Секундомер

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения	№ занятия	Название темы	Количество часов	
			теория	практика
	1-2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	2	
	3-4	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	2	
	5	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча		1
	6	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым и левым боком вперед, спиной вперед		1
	7	Двойной шаг вперед, назад, скачок		1
	8	Остановка шагом прыжком (в нападение, защите)		1
	9	Прыжки особенно (в нападении и защите)		1
	10	Передача мяча сверху двумя руками в стенку		1
	11	Передача мяча сверху двумя руками в верх вперед		1

	12	Многokратная передача сверху двумя руками над собой		1
	13	Прием мяча сверху двумя руками		1
	14	Взаимодействие номера 2 и 3 между игроками		2
	15-16	Взаимодействие номера 4 и 2 между игроками		2
	17-18	Взаимодействие номера 3 и 2 между игроками		2
	19-20	Нижняя прямая подача		2
	21-22	Выбор места для выполнения подачи		2
	23-24	Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками		2
	25-26	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена	2	
	27-28	Выбор места для выполнения подачи		1
	29	Верхняя прямая подача		2
	30-31	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара		2
	32-33	Взаимодействие номера 1 и 6 между игроками		2
	34-35	Взаимодействие номера 5 и 6 между игроками		2
	36-37	Взаимодействие номера 3 и 6 между игроками		2
	38-39	Сочетание способов перемещений		2
	40-41	Падения и перекаты после падения		2
	42-43	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2		2
	44-45	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3		2
	46-47	Чередование способов подач		2
	48-49	Выбор места для выполнения нападающего удара		2
	50-51	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки		2
	52-53	Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3		2
	54-55	Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4		2
	56-57	Прием подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3		2
	58-59	Передача двумя руками в прыжке		2
	60-61	Чередование способов подач		2
	62-63	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3, 2)		2
	64-65	Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) ногой в сложных условиях		2
	66-67	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной		2

	68-69	Нападающий удар с задней линии		2
	70-71	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением на руки и перекатом на грудь-живот		2
	72	Сдача контрольных нормативов		3