

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Киселёвского городского округа
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 27»
Протокол № 4 от 26.10.2020г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №27»
Ю.М. Сидорова
Приказ № 112 от 26.10.2020г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год (35 часов)
Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Разработчик: Середя Оксана Николаевна
педагог дополнительного образования

Киселёвский городской округ
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка Программы	3
2.	Учебный план Программы	5
3.	Методическое сопровождение Программы	10
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10
3.2.	Общая физическая подготовка	10
3.3.	Специальная физическая подготовка	11
3.4.	Основы волейбола	13
4	Техника безопасности в процессе реализации Программы	14
5	Материально-техническое обеспечение Программы	14
6	Формы аттестации и оценочные материалы	15
7	Перечень информационного обеспечения	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196, Уставом организации.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

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.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с учащимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация, являясь важным и неотъемлемым компонентом воспитательной работы в организации, может быть включена в направление работы школьного спортивного клуба, как структурного подразделения, либо как общественного объединения организации.

Целью Программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям волейболом.

Задачи Программы:

- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами волейбола;
- укреплять здоровье, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Дополнительные формы деятельности обучающихся в рамках Программы:

- показательные выступления;
- спортивно-массовые мероприятия и др.

Для успешной организации и осуществления образовательного процесса используются следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Требования к уровню физической подготовленности учащихся не предъявляются. На обучение принимаются дети от 7 до 18 лет. Группы формируются из всех желающих, прошедших медицинский осмотр, в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Разница в возрасте учащихся в группе не должна превышать два-три года. В зависимости от контингента, группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными. Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп – 30 человек.

Планируемые результаты освоения Программы:

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств.

Формы аттестации: участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план содержит перечень разделов предметных областей, определяет их последовательность, количество часов по каждой области, а также форму аттестации/контроля. Количество часов указывается из расчета на одну группу.

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практические занятия должны преобладать над теоретическими.

Нормативный срок освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу – 1 год. Учебный план для обучения по Программе разрабатывается из расчета 36 учебных недель без учета каникул и праздничных дней. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и составляет 1 час.

Годовой учебный план

№	Предметные области	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	11
3	Основы волейбола	14
4	Специальная физическая подготовка	7
Общее количество часов		36

Календарно-тематическое планирование направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

Календарно-тематический план

№ п.п	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата
1	1 ч	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
2	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	
3	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка.	

		<p>Сведения о строении и функциях организма человека Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
4	1 ч	<p>Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Отбивание мяча кулаком через сетку. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
5	1 ч	<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
6	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
7	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
8	1 ч	<p>Контрольное испытание по общей физической подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол». (или Подвижные игры и эстафеты)</p>	
9	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p>	

		<p>Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
10	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Основные стойки, перемещения и остановки. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
11	1 ч	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
12-15	4 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Нижняя и верхняя передачи. Учебно-тренировочная игра. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
16-18	3 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований.</p>	
19-20	2 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Учебно-тренировочная игра.</p>	
21	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	

		Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	
22	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Подвижные игры и эстафеты.	
23	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
24	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
25	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование приёма мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.	
26	1 ч	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
27	1 ч	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	
28	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	

		<p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	
29	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
30	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	
31	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	
32	1 ч	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	
33	1 ч	<p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.</p> <p>Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.</p> <p>Прием подачи через сетку.</p>	
34	1 ч	<p>Индивидуальные действия.</p> <p>-выбор места при приёме нижней и верхней подач</p> <p>-выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)</p> <p>Групповые действие.</p> <p>-Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи</p>	
35	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p>	

		Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований.	
36	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	
			Итого: 36 ч

Формы аттестации: участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Требования к уровню подготовки. В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами *волейбола*;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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 форме 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 плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Кол-во часов</i>
Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
Правила игры. Основы техники и тактики игры	0,5
Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	0,5
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5
Организация и проведение соревнований	0,5
<i>Всего часов в год</i>	<i>4</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 передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание 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).

Многократные 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. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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. Многократные 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 подач. 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание 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: 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.

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 .

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины

травматизма: нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины; нарушение методики и режима тренировки; плохое материально-техническое обеспечение занятий; нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- волейбольная сетка
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка .

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу:

Освоение программы .

1. Качество самостоятельной работы:
0-очень низкий уровень
1-уровень ниже среднего
2-средний уровень
3-уровень выше среднего
4-высокий уровень
2. Устойчивость интереса к предмету:
0-не устойчивый
1-слабо устойчивый
2-средний
3-устойчивый
4-очень устойчивый
3. Точность и грамотность выполнения задания:
0-очень низкая
1-низкая
2-средняя
3-высокая
4-очень высокая

Творческая активность .

1. Активность на занятии:
0-очень низкая
1-низкая
2-средняя
3-высокая
4-очень высокая
2. Творческий подход к выполнению заданий:
0-очень низкий
1-низкий
2-средний
3-высокий
4-очень высокий
3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:
0-нет
1-скорее нет
2- иногда
3-скорее да
4-да

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Список литературы

для педагога:

1. Белинович В.В.; Обучение в физическом воспитании.[Текст] ФиС 2000.
2. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена[Текст]. ФиС 2004.
3. Доленко Ф.Л.; Берегите суставы- 2-е изд[Текст].- М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре[Текст].- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва [Текст]/ Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст]/ В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. – М., 1998. – 101 с.
7. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]/ Н.Н. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во «Астрель», 2002. – 863 с.
9. Сапин Н.Р., Брыксина З.Г.; Анатомия и физиология детей и подростков.[Текст] - М.: Издательский центр « Академия»,2000.
10. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст]/ В.П. Филин. – М., 1987.– 84 с.
11. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст]/ А.Г. Фурманов.- Минск: МЕТ, 2007.– 329 с.

для обучающихся:

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол.[Текст] - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
2. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена.[Текст] ФИС 2004.
3. Володин В.А.; Энциклопедия для детей. Т20 Спорт.[Текст] - М.: Аванта+, 2001.
4. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений.[Текст] ФИС, 1998.
5. Молоч В.И.; Я познаю мир: Детская энциклопедия: спорт.[Текст] - М.:ООО «Издательство Астрель».2000.
6. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих.[Текст] ФИС2005.
7. Юрин Г.; От А до Я по стране спорта.[Текст] - ФИС,2000.