

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 29.08.2019 №1



директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 29.08.2019 №302

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол"

Возраст учащихся: 11-14 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов: 432

Составитель: Д.О. Белоусов, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 2019-2020 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17.

1.3. Дополнительная образовательная программа «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Уровень освоения программы – базовый.

1.5. Игра в волейбол доступна всем желающим. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры «Волейбол» в образовательном учреждении определили следующие факторы: популярность в детской среде, доступность, возможностями учебно-материальной базы образовательного учреждения (спортивный зал, волейбольная площадка).

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия, профилактики асоциального поведения, укрепление психического и физического здоровья детей.

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

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

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания эмоционально-волевой сферы учащихся: умение управлять эмоциями, соблюдать контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Спортивная игра эффективно позволяет расширить информированность ребенка в области оздоровления и развития его организма.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 11-14 лет, проявляющих интерес к занятиям волейболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыкам регулирования психического состояния;
- развивать техническую и тактическую подготовленность учащихся в данном виде спорта;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, потребность к ведению здорового образа жизни.

1.7. Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 432 часа:

- 1 год обучения 144 часов (36 учебных недель);
- 2 год обучения 144 часов (36 учебных недель);
- 3 год обучения 144 часов (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика (соревнования различного уровня).

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности, соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» используется:

- большой и малый спортивные залы образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, гантели, конусы, фишки, набивные мячи, мячи волейбольные, сетка волейбольная.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

2. Учебный план

2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	5	5	0	
2.	Общеподготовительная подготовка	24	2	22	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	45	0	45	
5.	Тактическая подготовка	24	12	12	
6.	Игровая подготовка	30	0	30	
7.	Контрольные и календарные игры	6	0	6	
Итого:		144	21	123	

2.2. Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	2	2	0	
2.	Общеподготовительная подготовка	27	2	25	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	42	0	42	
5.	Тактическая подготовка	16	8	8	
6.	Игровая подготовка	33	0	33	
7.	Контрольные и календарные игры	14	0	14	
Итого:		144	14	130	

2.3. Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	2	2	0	
2.	Общеподготовительная подготовка	26	0	26	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	36	0	36	
5.	Тактическая подготовка	16	8	8	
6.	Игровая подготовка	26	0	26	
7.	Контрольные и календарные игры	18	0	18	

Итого:	144	10	134	
---------------	------------	-----------	------------	--

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы

Первый год обучения (144 часа)

1. Общие основы волейбола. Правила игры (5 часов)

Общие основы волейбола.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка (24 часа)

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках.

Бег: 20,30,60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекуты, 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 занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

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. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Сжимание теннисного мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч. Метание теннисного или хоккейного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой волейбольного мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

4. Техническая подготовка (45 часов)

Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

5. Тактическая подготовка (24 часа)

Индивидуальные действия: для подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Выбор места для выполнения второй передачи; подачи; нападающего удара; вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

6. Игровая подготовка (30 часов)

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры (6 часов)

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Второй год обучения (144 часа)

1. Общие основы волейбола. Правила игры (2 часа)

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. Общефизическая подготовка (27 часов)

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.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами 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 занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с 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. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных мячей, укрепленных на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. 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. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. 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, движение руками с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Стоя у стены с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

4. Техническая подготовка (42 часа)

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2, 5-2, 6-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

5. Тактическая подготовка (16 часов)

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

6. Игровая подготовка (33 часа)

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры (14 часов)

Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

Третий год обучения (144 часа)

1. Общие основы волейбола. Правила игры (2 часа)

Последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Задачи тренировочного процесса.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка (26 часов)

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами 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 занимающиеся выполняют определенное действие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. 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 через сетку, расстояние 4-6 м. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. В парах. С утяжеленным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с

поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного волейбольного мяча. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

4. Техническая подготовка (36 часов)

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2, 5-2, 6-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

5. Тактическая подготовка (16 часов)

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

6. Игровая подготовка (26 часов)

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

7. Контрольные и календарные игры (18 часов)

Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

5. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы позволяют оценить уровень физической и технической подготовленности детей. Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности детей, а также знать иметь представление об уровне технической подготовленности волейболистов. Для оценки начального уровня физической готовности занимающихся к дисциплине мы предлагаем принимать следующие тесты: бег 30 м, бег 30 м (5*6м), бег 92 м с изменением направления(ёлочка), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год (в начале года и в конце).

5.1.1. Контрольные упражнения по ОФП и СФП (юноши)

№	Контрольные нормативы	Возраст (лет)		
		11 - 12	12 - 13	13 - 14
1.	Бег 30 м, сек	5,5	5,3	5,1
2.	Бег 30 м (5х6м), сек	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек.	26,0	25,5	24,9
4.	Прыжок в длину с места, см	160	180	200
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	36	38

5.1.2. Контрольные упражнения по ОФП и СФП(девушки)

№	Контрольные нормативы	Возраст (лет)		
		11 - 12	12 - 13	13 - 14
1.	Бег 30 м, сек.	5,8	5,6	5,4
2.	Бег 30 м (5х6м), сек.	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек.	28,7	28,0	27,4
4.	Прыжок в длину с места, см	145	155	165
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	34	36

Бег 30 м: По зрительному сигналу учащийся бежит расстояние 30 метров на максимальной скорости.

Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3,4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги держит партнер), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

1. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
2. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:
 - ориентация уровня нагрузки учащихся на соответствующие показатели, достигнутые учащимися школы;
 - увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
 - соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
 - учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.
3. Занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.
4. Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
5. Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.
6. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и учащегося. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.