

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.05.2021 № 3

Председатель  А.О. Кострикина



приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
«Юная гвардия»

от 31.05.2021 № 76

Директор

 А. Р. Гисмеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: **8-17 лет**

Срок реализации программы: **5 лет**

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Самарцева Роза Курбановна,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Целесообразность программы «Волейбол» заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных технических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 "№2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель программы - удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся через обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья посредством занятий волейболом.

Задачи

Обучающие /предметные/:

- обучение техническим приёмам и правилам игры,

- обучение тактическим действиям,
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- -совершенствование навыков и умений игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- подготовка, инструкторов и судей по волейболу,
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие /метапредметные/:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные /личностные/:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Предметные

По окончании первого года обучения: будут иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
 - применения закаливающих процедур,
 - выполнения перекатов и кувыркков,
 - безопасности при выполнении прыжковых, беговых упражнений,
 - проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики

- общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
- на формирование осанки (в соответствии с программой).
- по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча, производить: прием мяча снизу сверху, подача мяча нижняя боковая, нижняя прямая,
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- в подвижных и спортивных играх:
- уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

По окончании второго года обучения:

Предметные

иметь представления о (об):

познакомятся с понятиями:

- «самоконтроль», «пульс», «частота и ритм дыхания».

знать:

- историю развития волейбола в Мурманске и Мурманской области;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
 - соревнований по волейболу,
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:
 - упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
 - упражнения в строю на месте и в движении,
 - приемы выполнения основных технических элементов волейбола: приемы мяча, передачи, подачи, стойки, нападающие удары, блоки (в соответствии с программой),
 - контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений,
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- соблюдать правила соревнований по волейболу.

По окончании третьего года обучения:

Предметные

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой),
- правила:
 - применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем,
 - оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны),
 - выполнение самомассажа,
 - выполнения приема самомассажа «поглаживание»,
 - ведения дневника спортсмена;
- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов;

- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);
- выполнять:
 - акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
 - выполнять приемы и передачи мяча, подачи мяча, стойки, перекаты при падении;
 - прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
 - приемы основных технических элементов волейбола и правил игры в соответствии с программой);
 - применять прием тактических действий и приемов;
 - применять правила игры, технически правильно осуществлять двигательные действия;
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании четвертого года обучения:Предметные**знать:**

- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила и последовательность выполнения приема самомассажа «выжимание»;
- правила:
 - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
 - оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;
- причины возникновения наиболее доминирующих травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- методику регулирования психического состояния;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании обучения:Предметные**знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила техники изучения приемов тактики, индивидуальных и коллективных действий;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;

- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения, значение здорового образа жизни;
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- приемы психологической подготовки волейболиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности судьи и судьи-хронометриста, терминологию игры и жесты судьи, правила игры волейбол.

уметь:

- выполнять:
 - упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
 - различные приемы выполнения опеки соперника;
 - обязанности судьи и судьи- хронометриста на соревнованиях;
 - различные технические приемы в игровых ситуациях;
 - технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
 - применять в игре изученные практические, технические и соревновательные действия и приемы;
 - соблюдать правила игры; достигать оптимального «боевого» состояния;
 - применять на практике восстановительные средства.

Развивающие /метапредметные/ результаты

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач (соревнования);
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Воспитательные /личностные/ результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формы диагностики

реализации образовательной программы являются:

1 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

1 год обучения начальной подготовки:

- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального уровня.

2 год обучения начальной подготовки:

- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней.

3 год обучения начальной подготовки:

- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия;
- результаты соревнований муниципального и регионального уровней;
- сдача контрольных нормативов.

Формы демонстрации результатов обучения

Открытые занятия, соревнования.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап - спортивно-оздоровительный этап (СО) предполагает обучение сроком в 2 года.

Этот этап работы охватывает всех желающих. Основная задача укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Занятия предполагается проводить три раза в неделю по два учебных часа.

Второй этап - начальная подготовка (НП) - предполагает обучение сроком в три года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

Занятия предполагается проводить три раза в неделю по два учебных часа.

Программа «Волейбол» рассчитана на 5 лет.

Уровень сложности – продвинутый.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап – спортивно-оздоровительный этап (СО) – 2 года обучения.

2 этап – начальная подготовка (НП)- 3 года обучения.

1 этап - спортивно-оздоровительный этап (СО).

Этот этап работы охватывает всех желающих. Основная задача укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Второй этап - начальная подготовка (НП) - предполагает обучение в три года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

1, 2, 3, 4,5 годы обучения – 216 часов

Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации занятий – групповая.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 8– 17 лет.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения –14 человек, 3 год обучения –12 человек, 4 и 5 годы обучения – 10 чел.

При записи в объединение учащие должны предоставить медицинские справки о состоянии здоровья (отсутствие противопоказаний).

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 1-2 годы обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка.	4		4	опрос
3	Общая физическая подготовка.	4	76	80	сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	2	14	16	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка.	6	70	76	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка.	2	14	16	
7	Интегральная подготовка.	-		-	
8	Инструкторская и судейская практика.	1	3	4	зачет
9	Соревнования.	-	8	8	соревнования
10	Контрольные испытания (приемные и переводные).	-	8	8	сдача нормативов
11.	Заключительное занятие.	2	-	2	
		23	193	216	

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки 3 год обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка.	4		4	опрос
3	Общая физическая подготовка.	4	60	64	сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	2	14	16	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка.	6	70	76	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка.	2	14	16	
7	Интегральная подготовка.	2	8	10	
8	Инструкторская и судейская практика.	2	4	6	зачет
9	Соревнования.	-	12	12	соревнования
10	Контрольные испытания (приемные и переводные).	-	8	8	сдача нормативов
11.	Заключительное занятие.	2	-	2	
		28	188	216	

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки 4-5 год обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка.	4		4	опрос
3	Общая физическая подготовка.	4	40	44	сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	2	14	16	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка.	4	74	78	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка.	4	20	24	
7	Интегральная подготовка.	2	8	10	
8	Инструкторская и судейская практика.	2	10	12	зачет
9	Соревнования.	-	16	16	соревнования
10	Контрольные испытания (приемные и переводные).	-	8	8	сдача нормативов
11.	Заключительное занятие.	2	-	2	
		26	190	216	

Содержание программы 1-го года обучения СО

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»,
- «Гигиенические требования в условиях Кольского Заполярья».

2. Теоретическая подготовка.

Теория – 4 час. СО

История возникновения и развития волейбола. Участие этого вида спорта в Олимпийских играх.

Современное состояние волейбола.

Специальная терминология, правила игры в волейбол. Оборудование и инвентарь на занятиях волейболом.

3. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 час. СО

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал, пережат, кувырок, осанка.

Практика – 76 час. СО

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах. Общеподготовительные упражнения.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений, упражнений с большими и малыми мячами.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 час. СО

Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика – 14 час. СО

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

5. Техническая подготовка.

Теория – 6 час. СО

Значение технической подготовки в волейболе. Правила выполнения беговых, прыжковых упражнений.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика – 70 час. СО

Разучивание и выполнение беговых упражнений. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

6. Тактическая подготовка.

Теория – 2 час. СО

Правила игры в волейбол. Понятие о стратегии и стиле игры. Значение тактической подготовки в

волейболе.

Практика – 14 час. СО.

Индивидуальные действия с мячом: тактика подач, тактика передач, тактика приёмов мяча.

Определение игровых ситуаций.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория – 1 час. СО.

Специфика соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Возрастные группы.

Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Жесты судьи.

Обязанности судьи при участниках.

Практика – 3 час. СО.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

9. Соревнования.

Практика – 8 час. СО.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

10. Контрольные испытания (приёмные и переводные).

Практика – 8 час. СО.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Содержание программы 2-го года обучения СО

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Повторный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

2. Теоретическая подготовка.

Теория – 4 час. СО.

История развития волейбола в Мурманской Области. Режим дня, закаливание в условиях Крайнего севера, роль правильного питания. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Профилактика спортивного травматизма, способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах и ушибах.

3. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 час. СО.

Методы и средства ОФП. Этапы построения тренировки. Контрольные нормативы ОФП.

Практика – 76 час. СО.

Совершенствование общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств. Акробатические упражнения, подвижные - игровые виды спорта. Разучивание перекатов и кувырков, упражнения в строю, на месте, в движении. Упражнения на тренажёрах.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 час. СО.

Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП.

Практика – 14 час. СО.

Совершенствование упражнений по развитию координации, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом (перестрелка пионербол, бадминтон). Разучивание прыжковых упражнений: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх- вправо, вверх-влево, толчком одной, двумя ногами с места, с разбега.

5. Техническая подготовка.

Теория – 6 час. СО.

Понятие о спортивной технике волейболиста. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика – 70 час. СО.

Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

6. Тактическая подготовка.

Теория – 2 час. СО.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в волейбол. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика – 14 час. СО.

Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Совершенствование индивидуальных действий с мячом, определение игровых ситуаций.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория – 1 час. СО.

Специфика соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу.. Возрастные группы.

Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена.

Обязанности судьи при участниках.

Практика – 3 час. СО.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках). Заполнение протокола.

9. Соревнования.

Практика – 8 час. СО.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям. Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях.

10. Контрольные испытания (приёмные и переводные).

Практика – 8 час. СО.

Сдача контрольных, переводных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Содержание программы 3-го года обучения НП

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Повторный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- «Оказание первой доврачебной помощи»

2. Теоретическая подготовка.

Теория – 4 час.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим питания, режим дня спортсмена, закаливание. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

3. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 час.

Теоретические основы тренировки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП-тренировки.

Практика – 60 час.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 час.

Теоретические основы СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовки.

Практика – 14 час.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

5. Техническая подготовка.

Теория – 6 час.

Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника передачи мяча как основа спортивного мастерства волейболиста.

Практика – 70 час.

Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия

(блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

6. Тактическая подготовка.

Теория – 2 час.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: расположение игроков, индивидуальные действия игроков без мяча. Тактический план игры.

Практика – 14 час.

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Освоение средств и методов психологического восстановления, развития волевых качеств. Разучивание методов контроля своих действий, поведения в игровой ситуации. Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

7. Интегральная подготовка.

Теория – 2 час.

Осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности. Освоение основных методов развития волевых качеств (осознание цели, понимание и осмысление задач, выполнение самостоятельных волевых решений).

Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований.

Практика – 8 час.

Упражнения для решения задач двух видов подготовки: совмещение (сопряжено); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки.

Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния.

Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория – 2 час.

Специфика соревнований по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Возрастные группы. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена.

Обязанности судьи при участниках.

Практика – 4 час.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

9. Соревнования.

Теория – 2 час.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

Практика – 10 час.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям. Отработка технико-тактических приемов в условиях, приближенных к соревновательным. Участие в соревнованиях.

Разбор результатов игры.

10. Контрольные испытания (приёмные и переводные).

Практика – 8 час.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Содержание программы 4 — 5 годы обучения НП

1. Вводное занятие.

Теория – 2 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Повторный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

2. Теоретическая подготовка.

Теория – 4 час.

Характеристика уровня современного волейбола и тенденция его развития. Разрядные нормативы и требования по волейболу. Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о функциях организма человека. Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации. Профилактика спортивного травматизма. Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

3. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 час.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Практика – 40 час.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 час.

Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 14 час.

Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Развитие скорости дифференцированного реагирования. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

5. Техническая подготовка.

Теория – 4 час.

Теоретические основы технического совершенствования. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических действий, разбор ошибок игровых ситуаций.

Практика – 74 час.

Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в

падении, ногой.). Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения взаимодействовать двух или трех партнеров в играх.

6. Тактическая подготовка.

Теория – 4 час.

Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, других факторов.

Практика – 20 час.

Совершенствование тактических приемов. Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

7. Интегральная подготовка.

Теория – 2 час.

Осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико - тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований.

Практика – 8 час.

Упражнения для решения задач двух видов подготовки: совмещение (сопряжено); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); контрольные прикидки. Совершенствование волевых качеств. Формирование готовности к выступлениям на соревнованиях.

Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния.

Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория – 2 час.

Специфика соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Возрастные группы. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена, нарушения и недисциплинированное поведение игроков.

Обязанности судьи при участниках.

Практика – 10 час.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

9. Соревнования.

Практика – 16 час.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Проведение учебных и контрольных игр. Отработка технико-тактических приемов в уменьшенном составе команды, в

условиях, приближенным к соревновательным.
Способы подготовки к соревнованиям.

10. Контрольные испытания (приёмные и переводные).

Практика – 8 час.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке.

11. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Подведение итогов обучения. Задание на летний период.

Методическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях

Практические методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские

	показ видео-материала, посещение соревнований	разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.

Контроль умений и навыков

Форма занятия	Приёмы и методы учебного процесса	Форма подведения итогов
Соревнования (школьные, районные, областные). Товарищеские встречи. Тестирование Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Система оценки контроля обучения

С целью контроля знаний учащихся проводится диагностика освоения учащимися программы. Фиксация результатов производится по 100% шкале. Полученные результаты делятся на три уровня: высокий (100-80%), средний (79-50%), низкий (ниже 50%).

1. Предварительная диагностика.

Предварительная диагностика проводится на начало учебного года (сентябрь-октябрь).

2. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (декабрь-январь).
3. Итоговая диагностика.

Выполняется в конце учебного года (апрель-май) с целью оценки полученных результатов и анализа качества образовательного процесса по следующим критериям.

Данные заносятся в итоговую таблицу.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота- 3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал площадью 162 м.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Три волейбольные сетки (3 с металлическими тросами, 2 из них сантеннами).
4. На уличной волейбольной площадке настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (16 мужских и 8 женских).
10. Тренажёрный зал.
11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение.
12. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы для педагога

- 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года.
- 2 Амалин М. Е. Тактика волейбола. - Москва: Физкультура и спорт, 2005.
- 3 Волейбол. Правила соревнований. - Москва: Физкультура и спорт, 2003.
- 4 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. - Москва: Физкультура и спорт, 1976.
- 5 Журнал «Физкультура в школе» // 2003.- №№7,8,9.
- 6 Журнал «Физкультура в школе» // 2006.- №3.
- 7 Журнал «Физкультура в школе» // 2007. - №5,8,11.
- 8 Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). - Минск: Беларусь, 1991.
- 9 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - Москва: Просвещение, 2007.
- 10 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. - Москва: Физкультура и спорт, 1969.
- 11 Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. - Москва: Физкультура и спорт, 2007.
- 12 Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. - Москва: Советский спорт, 2003.

Список литературы для учащихся

- 1 Волейбол. Правила соревнований. - Москва: Физкультура и спорт, 2003.
- 2 Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - Москва: Физкультура и спорт, 1978.
- 3 Клещёв Ю.Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. - Москва: Физкультура и спорт, 1989.
- 4 Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. - Москва: Физкультура и спорт, 2007.