

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» города Сарова**

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол
от 31.08.2023 № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ от 31.08.2023 № 237

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная игра - волейбол»**

(Программа разработана на основе учебной программы для ДЮСШ и
ДЮСШОР Железняк Ю.Д. Омск: «ОмГТУ» 1994 год)

Количество часов - 204
Срок реализации программы – 3 года
Программа рассчитана для детей 10-17 лет
Направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:
Пилясов Александр Владимирович,
учитель физической культуры

Электронный документ. Оригинал хранится в МБОУ Гимназии № 2

I. Пояснительная записка

Режим дня современного школьника не способствует правильному и гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и овладению жизненно-важными двигательными навыками. Каждый день 5-6 часов ребенок сидит за партой в школе и 2-4 часа дома за выполнением домашнего задания.

Информационные технологии, да и технические средства привлекают детей и отнимают у них еще 1-3 часа их свободного времени.

Сидячий, малоподвижный образ жизни неблагоприятно сказывается на растущем организме. Появляются заболевания, которые сопровождают человека всю его жизнь.

Восполнить дефицит двигательного объема, увлечь ребенка любимым делом, сделать его жизнь здоровой и эмоциональной, да и просто подружить со своими сверстниками – помогает программа «Спортивная игра – волейбол».

Особенность и актуальность программы заключается в следующем:

- Любой ребенок, независимо от своего возраста, может начать обучение в спортивной секции.

- Программа не ставит цель подготовить спортсменов высокого класса. Никто не будет исключен из спортивной секции из-за низкого роста, плохого усвоения программы, несоответствия физических и психологических данных. Каждый найдет свое место в команде, каждый научится основам игры в волейбол.

- Не имея жесткой и жестокой конкуренции, каждый ребенок будет чувствовать себя уверенно и комфортно в коллективе единомышленников, найдет близких друзей.

- Общение в коллективе, общие интересы, соревновательные матчи и товарищеские встречи, походы и беседы у костра – создают мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Этапы реализации программы:

1. Изучение и апробация теоретического, технического и тактического материала программы.
2. Изменение и корректировка некоторых задач программы, методов и средств их решения.
3. Совершенствование методов обучения, внедрение новых форм и современных технологий при изучении технических и тактических элементов волейбола.

II. Общая характеристика учебного предмета

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности, формированию навыков здорового образа жизни и культуры двигательных способностей.

Задачи:

Обучить:

- основам здорового образа жизни;
- основам техники безопасности во время тренировочного и соревновательного процесса;
- навыкам личной гигиены, самоконтроля и оказания первой медицинской помощи;
- техническим и тактическим действиям в волейболе;
- правилам игры.

Воспитание:

- любви к спортивной игре;
- правильного поведения в коллективе, доброты и вежливости, умения дружить;
- уважения к старшим и заботливого отношения к младшим;
- смелости и уверенности в себе,
- честности и порядочности;
- потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

Развитие:

- костно-мышечного аппарата, правильной осанки;
- силы, ловкости и общей выносливости;
- психических процессов и свойств личности;
- гибкости и координации движений;
- логического мышления, активности и самостоятельности.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа «Спортивная игра - волейбол» рассчитана *на 3 года* обучения.

В младшую группу 1 года обучения принимаются дети 10-11 лет в количестве 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

В подростковую группу второго года обучения набираются дети 11-13 лет в количестве 12 человек. Тренировки проводятся два раза в неделю по 1.5 часа.

Старшую юношескую группу составляют юноши и девушки 14-17 лет.

Тренировки в этой группе проводятся один раз в неделю по 1 часу. Численность группы-12 человек.

Если занятия проводятся на спортивной базе общеобразовательной школы, то целесообразно набирать в группы как мальчиков, так и девочек. Это создает популярность волейбола и массовость на первом этапе обучения. В дальнейшем более старательные и «техничные» девочки будут примером более подвижным и сильным мальчикам и наоборот.

А учебные игры между мальчиками и девочками будут приносить свой положительный результат. Именно в этих играх проявляется соперничество, старание и воля к победе. Соревнования и товарищеские матчи с командами других школ и клубов проводятся как и положено между юношами и между девушками.

IV Планируемые результаты изучения учебного предмета первого года обучения

- Знать историю появления волейбола, основные судейские жесты, основные правила игры.
- Знать основные правила соблюдения техники безопасности во время занятий, правила поведения при пожаре.
- Знать основы здорового образа жизни.
- Уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.
- Знать и уметь играть в основные подвижные игры.
- Уметь выполнять прием мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения.
- Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с шести метров от сетки.
- Уметь выполнять разбег, замах, удар по мячу и приземление в работе с тренажером.

Оценивание физической и технической подготовленности учащихся первого года обучения

1. Челночный бег 4х9 метров.

2. Прыжок в длину с места.
3. Метание мяча на дальность.
4. Передача мяча двумя руками снизу, над собой (количество раз).
5. Передача у стены двумя руками сверху (количество раз).
6. Верхняя прямая подача с 6 метров от сетки (количество попаданий мяча на площадку).

Планируемые результаты второго года обучения

- Знать итоги выступления сборных команд России в международных соревнованиях.
- Знать основные правила соблюдения техники безопасности во время соревнований и тренировок.
- Знать основы здорового образа жизни.
- Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
- Знать основные правила игры в волейбол и судейские жесты.
- Уметь выполнять прием и передачу снизу двумя руками в движении и падении.
- Уметь выполнять передачу снизу и сверху двумя руками через сетку в прыжке.
- Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу в правую и левую половину площадки.
- Уметь выполнять нападающий удар.

Оценивание физической и технической подготовленности учащихся второго года обучения

1. Челночный бег 4х9 метров.
2. Прыжок в высоту у стены.
3. Шестиминутный бег.
4. подача мяча – 30 раз (оценивается % успешных подач).
5. Нападающий удар – 10 раз (оценивается % успешных ударов).

Планируемые результаты третьего года обучения

- Знать основные правила поведения в чрезвычайных ситуациях.
- Уметь составлять свой распорядок дня, с учетом отдыха, учебы и физической нагрузки.
- Уметь организовать себя и своих друзей на активный отдых.
- Знать и понимать правила игры и судейские жесты.
- Уметь выполнять верхнюю и нижнюю подачу в различные зоны площадки.
- Уметь выполнять приём мяча сверху и снизу двумя руками после подачи и нападающего удара.
- Уметь выполнять прямую верхнюю подачу с места и прыжка, силовую и навесную, по зонам площадки.
- Уметь выполнять нападающий удар, после высокой и низкой передачи, по зонам площадки.
- Уметь выполнять тактические действия в защите и нападении в составе команды.
- Принять участие в соревнованиях и товарищеских играх (не менее 30% игрового времени).

Оценивание физической и технической подготовленности учащихся третьего года обучения

Во время соревнований

1. Подача мяча (% успешных подач).
2. Приём мяча после подачи (% успешных приемов).
3. Приём мяча после нападающего удара (% успешных приемов).
4. Нападающий удар (% успешных ударов).
5. Результат выступления на соревнованиях городского уровня.

V. Содержание учебного курса
Учебно-тематический план первого года обучения
Занятия проводятся 1 раз в неделю по два часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Основы знаний</i>	6	6	
1.1	История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры.	2	2	
1.2	Соблюдение основ т/б во время занятий.	1	1	
1.3	Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. основы здорового образа жизни.	2	2	
2.	<i>Подвижные игры</i>	18	0	18
2.1	Подвижные игры без предметов.	3		3
2.2	Подвижные игры с мячами.	10		10
2.3	Подвижные игры как подводящие к изучению технических элементов в волейболе.	5		5
3.	<i>Общая физическая подготовка</i>	15		15
3.1	Развитие общей выносливости.	6		6
3.2	Развитие силы.	4		4
3.3	Развитие гибкости, ловкости, координации.	5		5
4.	<i>Техническая подготовка</i>	25	4	21
4.1	Стойка волейболиста, передвижения, изготовка для передачи мяча сверху и снизу.	3	1	2
4.2	Передача мяча сверху и снизу.	8	1	7
4.3	Верхняя прямая подача.	7	1	6
4.4	Нападающий удар.	5	1	4
5.	<i>Специальная подготовка</i>	4		4
5.1	Передвижение волейболиста.	1		1
5.2	Отработка верхней прямой подачи и нападающего удара на тренажере.	2		2
5.3	Упражнения с мячом у стены, в парах, тройках.	1		1
<i>Итого часов</i>		68	10	58

Учебно-тематический план второго года обучения
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теория	практика

1.	Основы знаний	9	9	
1.1	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении	2	2	
1.2	Соблюдение основ техники безопасности во время занятий.	1	1	
1.3	Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.	1	1	
1.4	Здоровый образ жизни.	2	2	
1.5	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	1	
1.6	Правила игры в волейбол.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	15		15
2.1	Развитие общей выносливости	5		5
2.2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств	5		5
2.3	Развитие ловкости, гибкости, координации	5		5
3.	Техническая подготовка.	42	3	39
3.1	Передача мяча сверху и снизу.	6	1	5
3.2	Верхняя и нижняя прямые подачи.	15	1	14
3.3	Приём мяча после подачи и передачи.	9		9
3.4	Нападающий удар.	7		7
3.5	Приём мяча в прыжке и в падении.	5	1	4
4.	Специальная подготовка.	12		12
4.1	Приёмы мяча	4		4
4.2	Нападающий удар правой и левой рукой на тренажере.	5		5
4.3	Развитие прыжковой выносливости	3		3
5.	Тактическая подготовка.	15	2	13
5.1	Игра в составе команды.	5	1	4
5.2	Игра у сетки.	4	1	3
5.3	Игра через связующего.	3		3
5.4	Переход от защиты к атаке	3		3
6.	Товарищеские встречи и контрольные испытания.	9	4	5
6.1	Товарищеские встречи.	4		4
6.2	Разбор проведенных игр.	4	4	
6.3	Проверка физической подготовленности.	1		1
Всего		102	18	84

Учебно-тематический план третьего года обучения
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы знаний	3	3	
1.1	Соблюдение техники безопасности во время тренировок и соревнований.	0.5	0.5	
1.2	Здоровый образ жизни. Я и мое здоровье.	0.5	0.5	
1.3	Оказание первой медицинской помощи себе и другим.	1	1	
1.4	Правила игры в волейбол.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	5		5
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
2.2	Развитие плечевого пояса.	2		2
2.3	Развитие ловкости, координации.	1		1

3.	<i>Техническая подготовка.</i>	12	2	10
3.1	Верхняя прямая подача с места и прыжка.	3	1	2
3.2	Нападающий удар.	3	1	2
3.3	Передача мяча вправо, влево, за спину.	3		3
3.4	Приём мяча после подачи.	3		3
4.	<i>Специальная подготовка.</i>	4		4
4.1	Развитие прыжковой выносливости.	1		1
4.2	Сброс мяча правой и левой рукой.	1		1
4.3	Приём мяча после нападающего удара.	1		1
4.4	Блокирование.	1		1
5.	<i>Тактическая подготовка.</i>	5	1	4
5.1	Обманные действия в нападении.	1		1
5.2	Тактика игры в защите.	2	1	1
5.3	Тактические действия при доигровке партии с сильным противником.	1		1
5.4	Подача мяча.	1		1
6.	<i>Психологическая подготовка.</i>	1		1
6.1	Я часть команды.			
6.2	Игра на чужой площадке.			
6.3	Играть во время игры.			
7.	<i>Участие в соревнованиях.</i>	2		2
7.1	Товарищеские встречи.	1		1
7.2	Первенство школ города.	1		1
7.3	Разбор проведенных игр.	1		
<i>Всего</i>		35	6	28

Программный материал первого года обучения

1. Основы знаний – 3 часов.

1.1. История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры.

Возникновение игры. Количество игроков на площадке и в команде. Зоны площадки, порядок перехода. Правила подачи и ведения счета. Судейские жесты.

1.2. Соблюдение основ техники безопасности во время занятий.

Правила поведения на занятиях, при возникновении чрезвычайных ситуаций. Требование к спортивной форме. Работа с инвентарем и на тренажере.

1.3. Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.

Питание до и после тренировки. Гигиенические требования к спортивной форме. Нахождение и определение пульса. Усталость и восстановление. Правильное использование ваты, бинта, перекиси водорода, йода.

1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. основы здорового образа жизни.

Физиология человека, дыхание, питание, рост и развитие. Укрепление мышц, осанка. Проведение свободного времени. Спортивные секции (школьные и городские). Утренняя зарядка.

2. Подвижные игры – 9 часов.

2.1. Подвижные игры без предметов.

«Совушка», «Волк во рву», «Иван-царевич и змей-Горыныч», «Кто быстрее?», «Дельфины».

2.2. Подвижные игры с мячами.

«Догони мяч», «Перебрось мяч», «Снайпер», «Мяч в кольцо».

2.3. Подвижные игры как поводящие при изучении технических элементов волейбола.

«Пионербол», «Передай мяч», «Кто выше?», «Отними мяч».

3. Общая физическая подготовка – 7 часов.

3.1. Развитие общей выносливости.

Бег (800 метров, 1000 – 1500 метров). Прыжки через скакалку (70-100-150 раз). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя, стоя, с колен (1, 2, 3 минуты). Метание теннисного мяча (50-75-100 раз).

3.2. Развитие силы.

Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища. Упражнения с гантелями, эспандером, скакалкой. Упражнения на тренажерах. Упражнения с отягощающими поясами и резиновыми жгутами.

3.3. Развитие ловкости, координации, гибкости.

Подвижные игры. На матах: кувырки, перекаты, мост, наклоны, прогибы, растяжки. Жонглирование с мячом. Ведение двух мячей. Передача мячей в парах, тройках, в кругу. Пролезание в движущийся обруч.

4. Техническая подготовка – 13 часов.

4.1. Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи.

Стойки. Положение рук и ног при передаче мяча сверху и снизу. Ходьба и бег со сменой направления движения, остановками. Выпады и прыжки с изготовкой для приёма мяча.

4.2. Передача мяча сверху и снизу.

Передача мяча снизу, над собой, со стеной, с партнером. Подбрасывание и ловля мяча с фиксацией положения рук при передаче сверху. Низкая и высокая, на месте и в движении передача сверху. Верхняя передача со стеной, партнером. Верхняя и нижняя передача над собой и потом со стеной и партнером. Упражнения с использованием сетки в парах, тройках, четверках.

4.3. Верхняя прямая подача.

Изготовка и подброс мяча. подача мяча с использованием тренажера. подача в стену. подача через сетку с 3,5 метров из-за линии.

4.4. Нападающий удар.

Взмах руками, прыжок, приземление на месте. Прыжок, удар по мячу, приземление (упражнение на тренажере). После движения шагом нападающий удар (тренажер). Разбег 2 шага, 4 шага – нападающий удар (тренажер). Нападающий удар с использованием тренажера у сетки. Подброс мяча над атакующим игроком. Нападающий удар у сетки с места, с разбега.

5. Специальная подготовка – 4 часов.

5.1. Передвижение волейболиста.

Челночный бег. Бег с изменением направления движения. Остановка и прыжки с имитацией передачи мяча.

5.2. Верхняя прямая подача и нападающий удар.

подача мяча с места и с разбега на тренажере. Прыжки с высоты 1 метра, приземление. Напрыгивание и касание мяча на тренажере в течение 15-20 секунд. Выполнение нападающего удара на тренажере 15, 20, 30 раз.

5.3. Упражнение с мячом.

Приём мяча снизу, передача сверху 30, 40, 50 раз. Передача мяча снизу и сверху со стеной, в парах, четверках на время. Передача мяча в парах, тройках, четверках через сетку.

Программный материал второго года обучения

1. Основы знаний – 9 часов.

1.1. Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.

Успехи Российских команд. Команды образовательного учреждения - победители городских и областных зональных соревнований.

1.2. Соблюдение основ техники безопасности во время занятий.

Правила поведения на занятиях. Исправность формы, инвентаря, сооружений. Действия при пожаре. Правила работы с мячами и при натянутой волейбольной сетке.

1.3. Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.

Как подобрать форму, наколенники. Суточный рацион питания. Планирование принятия пищи и тренировки. Возрастная норма физической нагрузки. Недельный объем физической нагрузки. Тренировка – ее значение.

1.4. Здоровый образ жизни.

Что необходимо растущему организму? Время работы и отдыха. Я и моя семья. Вредные привычки. Физическая подготовка в секции и дома.

1.5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Само и взаимопомощь. Аптечка, ее содержание и назначение. Остановка кровотечения. Вызов экстренных служб.

1.6. Правила игры в волейбол.

Матчевые встречи, партии. Высота сетки, размеры площадки, судейские жесты. Правила замены и перерыва. Расстановка игроков при подаче мяча. Решение спорных вопросов.

2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

2.1. Развитие общей выносливости.

Бег (1000, 1500, 2000 метров). Прыжки через скакалку (100-150-200 раз). Броски набивного мяча (2, 3, 4 минуты). Метание теннисного мяча (70-100-120 раз). Игры – футбол и баскетбол.

2.2 Развитие силы, скоростно-силовых качеств.

Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями, гириями. Челночный бег, бег на короткую дистанцию. Прыжки в длину и высоту.

2.3. Развитие ловкости, гибкости, координации.

Подвижные игры и эстафеты. Кувырки, перекаты, падения. Упражнения с мячами, кубиками. Пролезания и подползания под препятствием. Приёмы и передачи мяча в падении, с колен, сидя, на спине.

3. Техническая подготовка – 42 часов.

3.1. Передача мяча сверху и снизу.

Верхняя и нижняя передача над собой, со стенкой, над собой и стенкой. Передачи над собой низкие и высокие, вправо и влево, за спину. Упражнения в парах, тройках, четверках. Передачи в парах ближние и дальние.

3.2. Верхняя и нижняя прямые подачи.

Изготовка и подброс мяча для подачи. Выполнение подачи на тренажере. Подача в стену. Подача из-за линии. Верхняя прямая подача после прыжка. Поддачи по зонам площадки.

3.3 Приём мяча после подачи и передачи.

Приём мяча над собой после отскока от стены. Приём мяча над собой после передачи через сетку. Приём мяча над собой после броска мяча в стену. Приём над собой после подачи мяча в стену. Приём мяча над собой после броска мяча из-за линии через сетку. Приём после подачи мяча. Приём и передача мяча на №3 после подачи.

3.4. Нападающий удар.

Нападающий удар с разбега на тренажере. Нападающий удар из разных зон по разным зонам волейбольной площадки. Нападающий удар после низкой и высокой передачи, из ближней и дальней зоны.

3.5. Приём мяча в прыжке и в падении.

Прием мяча в прыжке, после подачи в стену. Приём мяча в прыжке после подачи партнера. Отработка на коврике приземления после приёма мяча в падении. Упражнения в парах.

4. Специальная подготовка – 12 часов.

4.1. Приёмы мяча.

Приемы мяча справа и слева, высокие и низкие. Приемы после подачи и передачи. Приёмы после сброса у сетки. Упражнения в парах и четверках.

4.2. Нападающий удар правой и левой рукой на тренажере.

Нападающий удар с места, после разбега высокого и среднего по высоте мяча на тренажере (2-3 серии подходов). Смена атакующей руки.

4.3. Развитие прыжковой выносливости.

Серия прыжков в высоту у сетки (2-3 подхода по 20 секунд). Напрыгивание на тумбу (10, 15, 20 раз). Прыжки через скакалку (1, 2, 3 минуты). Прыжки с отягощающими поясами (2-3 подхода).

5. Тактическая подготовка – 15 часов.

5.1. Игра в составе команды.

Игра в защите. Атакующие действия. Переход от защиты к нападению. Обманные действия, ложные замахи.

5.2. Игра у сетки.

Доигровка мяча у сетки, ложные замахи. Низкая и высокая передача связующего. Нападающий удар по зонам. Блокирование. Прием после блокирования.

5.3. Игра через связующего.

Смена места связующего игрока. Высокая, низкая, длинная и короткая передача на связующего и от него. Подстраховка связующего игрока.

5.4 Переход от защиты к атаке

2. Товарищеские встречи и контрольные испытания – 9 часов

6.1. Товарищеские встречи.

Встреча с другой командой школы. Товарищеские игры с командами других школ и организаций.

6.2. Разбор товарищеских встреч.

Слабые и сильные места в игре команды. Что получилось, а что нет? На что обратить внимание каждому игроку? Что необходимо сделать, чтобы устранить ошибки?

6.3. Проверка физической подготовленности.

- Челночный бег 4x9.
- Прыжок в высоту у стены.
- 6-минутный бег.
- Поддача мяча – 30 раз.
- Нападающий удар – 10 раз.

Программный материал третьего года обучения

1. Основы знаний – 3 часов.

1.1 Соблюдение техники безопасности во время тренировок и соревнований.

Выполнение заданий преподавателя. Работа с мячом и на тренажерах. Принцип от малого к большому и от простого к сложному. Спортивная форма. Действия при пожаре.

1.2. Здоровый образ жизни. Я и моё здоровье.

Распорядок дня. Чередование отдыха и тренировок. Способы проведения свободного времени. Активный отдых. Мое здоровье в моих руках. Вредные привычки, плохая компания.

1.3. Оказание первой медицинской помощи.

Назначение аптечки. Оказание помощи при ушибах, ссадинах, переломах. Остановка кровотечения. Вызов экстренной службы.

1.4. Правила игры в волейбол.

Поведение во время игр. Капитан команды и его заменяющий. Судейские жесты. Ошибки в расстановке. Блокирование и касание мяча. Заступы и касание сетки.

2. Общая физическая подготовка – 5 часов.

2.1. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину и высоту. Бег на короткую дистанцию, челночный бег. Напрыгивание и соскок с тумбы. Подтягивание и отжимание. Упражнения с отягощением и сопротивлением.

2.2. Развитие плечевого пояса.

Упражнения на перекладине и тренажерах. Упражнения с собственным весом и отягощением (резиновые жгуты, эспандер, пояс, набивной мяч). Метание и толкание. Выполнение нападающего удара на тренажере.

2.3. Развитие ловкости, координации.

Упражнения и игры с изменением условий и правил. Ловля и жонглирование мячами. Игра в баскетбол и футбол. Подлезания, перепрыгивания. Эстафеты и конкурсы. Изменения упражнения по сигналу.

3. Техническая подготовка – 12 часа.

3.1. Верхняя прямая подача.

Поддача в стену на точность и техника выполнения. Поддача из-за линии в правую и левую половину площадки. Поддача по зонам. Точная и силовая подача, с места и с прыжка. Несколько серий подач. Соревнование в точности подачи.

3.2. Нападающий удар.

Нападающий удар на тренажере, правой и левой рукой, после маленького и большого разбега. Нападающий удар у сетки на точность, силовой, по диагонали. Нападающий удар после высокой и низкой передачи, из соседней или дальней зоны. Нападающий удар из определенной зоны. Соревнование в точности выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара при блокировании.

3.3. Передача мяча вправо, влево, за спину.

Передача над собой снизу и сверху с поворотом, касанием рукой пола. Передачи стоя боком к стене. Передача вправо, влево с партнером, у стены, через сетку. Упражнения в тройках, нижняя и верхняя передача вправо, влево, за спину. То же самое вдоль сетки и через сетку. Использование передач в игре.

3.4. Приём мяча после подачи.

Приём мяча после броска в стену. Приём мяча после подачи в стену. Приём мяча после броска мяча из-за линии. Приём мяча после подачи. Приём и передача на №3 после подачи мяча. Приём мяча и передача в составе команды.

4. Специальная подготовка – 4 часов.

4.1. Развитие прыжковой выносливости.

В высоту у сетки (3-4 подхода по 20 секунд). Напрыгивание и спрыгивание с тумбы (15-20-25 раз). Прыжки через скакалку (2, 3, 4 минуты). Прыжки с отягощением и сопротивлением (3-4 подхода).

4.2. Сброс мяча правой и левой рукой

Упражнение с подвешенным мячом. Прыжок, сброс мяча правой рукой влево, вправо.левой рукой – вправо, влево. Сбрасывание мяча правой и левой рукой поочередно. Такие же упражнения с подвешенным мячом у сетки. Упражнения в тройках после подбрасывания мяча над сеткой. Несколько подходов по 10-15 прыжков.

4.3. Приём мяча после нападающего удара.

Приём после броска мяча в стену. Приём после подачи в стену. Упражнение в парах. Партнер выполняет атакующий удар без прыжка в сторону принимающего, не сильно, вправо и влево, с 2-3 шагов и дальше. Приём мяча при отработке нападающего удара командой.

4.4. Блокирование.

Прыжки у сетки. Блокирование из разных зон, одиночное и парное. Блокирование с передвижением вправо и влево вдоль сетки. Блокирование нападающих ударов команды.

5. Tактическая подготовка – 5 часов.

5.1. Обманные действия в нападении.

Ложные замахи, напрыгивания. Сброс мяча у сетки. Передачи вправо, влево, за голову. Нападающий после первого приёма, низкой передачи, длинной и короткой. Смена игроков.

5.2. Tактика игры в защите.

Блокирование одиночное и двойное. Подстраховка блокирующих. Приём мяча после подачи и нападающего. Резкий переход от защиты к нападению. Индивидуальные и командные действия в защите.

5.3. Tактические действия при доигровке партии с сильным противником.

Игра без ошибок. Точная подача. Психологический настрой на победу. Использование слабых мест противника и тактических ошибок. Надёжность атаки. Использование наработанных комбинаций.

5.4. Подача мяча.

Подачи исходя из успешности игры. Обыкновенная и силовая подача. Без прыжка и с прыжком. Навесная и прямая. подача мяча по зонам площадки.

6. Психологическая подготовка – 2 часа.

6.1. Я часть команды.

Микроклимат в команде. Воспитание волевых качеств.

6.2. Игра на чужой площадке

Разбор возможных препятствий при игре на чужой площадке. Покрытие освещение, судейство, болельщики. Проведение товарищеских встреч на чужой площадке.

6.3. Играть во время игры.

Психологический настрой перед игрой. Равнодушное отношение к высказываниям болельщиков. Добиваться поставленной цели. Показывать свои умения и навыки независимо от внешних раздражителей.

7. Участие в соревнованиях – 2 часа.

7.1. Товарищеские встречи.

Товарищеские встречи с командами своего учебного заведения и других школ и клубов. Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игры, а так же при переходе к месту игры. Организация переодевания, разминки.

7.2. Первенство школ города.

Инструктаж, разминка, организованный приход и уход. Постановка задач, тактические действия во время игры. Психологический настрой и поддержка команды.

7.3. Разбор проведенных игр.

Разбор сразу после игры или на первой тренировке. Слабые и сильные места в тактике игры. На что обратить внимание каждому игроку. Психологический настрой на победу. Исправление ошибок в тактических действиях. Решение спорных вопросов. Умение проигрывать достойно.

VII. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Необходимое количество	примечания
		Средняя школа	
2.	Рабочая программа ФГОС ООО по физической культуре разработанная на базе предметной линии, А.А. Зданевич и В.И. Ляха	Д	В электронном виде
3.	Учебники по физической культуре для 10 -11 классов под редакцией А.А. Зданевич и В.И. Ляха	К	Учебник рекомендован Минобрнауки Р.Ф. входят в библиотечный фонд

5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
7.	Таблицы по контрольным упражнениям (нормативам)	Д	В спортивном зале
Наименование объектов и средств материально – технического оснащения			
1.	Принтер лазерный	Д	1 шт.
2.	Компьютеры стационарные	Д	1 шт. В кабинете преподавателей
Учебно – практическое оборудование			
1.	Стенка шведская	Г	1 шт.
2.	Бревно гимнастическое высокое	Г	1 шт.
3.	Козёл гимнастический	Г	2 шт.
4.	Переключатель навесная на шведскую стенку	Г	5 шт.
5.	Брусья навесные на шведскую стенку	Г	1 шт.
6.	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	1 шт.
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	12 шт.
8.	Скамейка наклонная	Г	2 шт.
9.	Коврики гимнастические	Г	20 шт.
10	Маты гимнастические	Г	10 шт.
.			
11	Мяч набивной	Г	6 шт.
.			
12	Мяч теннисный	Г	10 шт.
.			
13	Скакалка гимнастическая	Г	30 шт
.			
14	Палка гимнастическая	Г	30 шт.
.			
15	Обруч гимнастический	Г	15 шт.
.			
Лёгкая атлетика			
1.	Планка и стойки для прыжков в высоту	Г	2 комплекта
Подвижные и спортивные игры			
1.	Комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой	Г	6 комплектов
2.	Мячи баскетбольные	К	30 шт.
3.	Сетка для переноса мячей	Д	3 шт.
4.	Стойки волейбольные универсальные	Д	1 шт.
5.	Сетка волейбольная	Д	2 шт.
6.	Мячи волейбольные	Г	10 шт.
7.	Табло перекидное	Д	1 шт.
8.	Аптечка медицинская	Д	2 шт.
Спортивные залы			
1.	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками душевыми и туалетом для мальчиков и отдельно для девочек

2.	Кабинет учителя с оборудованием.	Д	
3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	
Пришкольный спортивный стадион			
1.	Легкоатлетическая беговая дорожка	Д	2 шт.
2.	Сектор для прыжков в длину	Д	1
3.	Игровое поле для мини-футбола	Д	1
4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	1
5.	Гимнастический городок	Д	1
6.	Лыжная трасса	Д	1

При изучении разделов программы используются такие формы организации детей, которые способствуют быстрому и правильному выполнению поставленных задач. Использование индивидуальной формы обучения ведет к правильному и быстрому освоению техники движения, исправлению мелких и грубых ошибок, развитию физических качеств.

При изучении тактических действий, специальной и общей физической подготовки, используется групповая и фронтальная форма организации детей.

Каждая тема в программе изучается по форме:

- Теоретическая основа – рассказ, объяснение, кино, фото или личный показ.
- Практическая основа – практическая отработка каждого элемента техники движения.

Основные средства и методы обучения по разделам программы

Основы знаний

- а) Проблемный.
- б) Объяснительно-иллюстрационный.
- в) Игровой.
- г) Наблюдения за игрой команды и действиями судьи.
- д) Обсуждение в коллективе.
- е) Личный пример педагога.

Подвижные игры.

- а) Игровой.
- б) Соревновательный.
- в) Проблемный.
- г) Объяснение с показом.
- д) Метод управления (зрительные и звуковые сигналы).
- е) Повторный метод.

Общая физическая подготовка

- а) Метод кратковременных усилий (80-95% от максимального уровня).
- б) Круговая тренировка.
- в) Повторный.
- г) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.
- д) Игровой.
- е) Переменный.
- ж) Поточный.

Техническая подготовка

- а) Личный показ преподавателя и объяснения.
- б) Метод обучения по частям.

- в) Метод целостного обучения.
- г) Метод управления.
- д) Метод срочной информации.
- е) Изучение движения в усложненных условиях.
- ж) Многократного выполнения.
- з) Игровой и соревновательный.
- и) Закрепление приёма в игре.
- к) Анализ выполненных движений.

Специальная подготовка

- а) Повторный.
- б) Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.
- в) Поточный.
- г) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.
- д) Выполнение упражнений в быстроменяющейся обстановке.
- е) Круговой тренировки.
- ж) Отработка упражнения на тренажере.

Тактическая подготовка

- а) Анализа действий своих и противника.
- б) Переключения от защиты к атаке.
- в) Управления.
- г) Быстрого изменения обстановки.
- д) Использование наработанных приемов.
- е) Соревновательный.
- ж) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

Психологическая подготовка

- а) Личный пример педагога.
- б) Убеждения, поощрения, наказания.
- в) Обсуждение в команде.
- г) Приучение к условиям соревнований.
- д) Проведение занятия и учебной игры менее подготовленных с более подготовленными.
- е) Действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях.
- ж) Усложнения задания по сравнению с предыдущим.

Соревнования и контрольные испытания

- а) Убеждения и поощрения.
- б) Анализ действий своих и противника.
- в) Обсуждения в команде.
- г) Побуждения к деятельности.
- д) Личный пример.
- е) Просмотр фотографий и видеозаписей.

Для успешного и быстрого обучения по данной программе необходимо дидактическое и материально-техническое обеспечение.

Дидактическое обеспечение

- Специальная литература.

- Карточки и картинки последовательного обучения техническим элементам.
- Правила игры в волейбол.
- Инструкция по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи.
- Инструкция по организации и проведению подвижных и спортивных игр, товарищеских и соревновательных матчей.
- Рекомендации по определению физической подготовленности школьника.
- Инструкция по охране труда.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал с площадкой и сеткой для волейбола, спортивная площадка на улице.
- Мячи волейбольные на каждого ребенка, футбольные, баскетбольные, набивные, теннисные.
- Скакалки, обручи, коврики и маты гимнастические, резиновые жгуты и эспандеры.
- Перекладина для подтягивания, гантели, гири.
- Секундомер, насосы, свистки, сетка для мячей, табло для счета.
- Тренажеры для развития физических качеств и для отработки подачи и нападающего удара.
- Компьютер, фотоаппарат, кинокамера, кассеты, диски.

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск: «ОмГТУ» 1994 год.
2. Чехов О.С. Волейбол. Правила соревнований. Москва, «Терра – спорт», 2001 год.
3. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1976 год.
4. Чичикин В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Нижний Новгород, «Нижегородский Гуманитарный Центр 2007 год.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1989 год.
6. Рудик П.А. Психология и современный спорт. Москва, «ФиС» 1973 год.
7. Амосова М.Л. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «ФиС» 2000 год.
8. Слупский Л.Н. Волейбол – игра связующего. Москва, «Просвещение» 1991 год.
9. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний. Москва, «Просвещение» 1991 год.
10. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. Москва. «Просвещение» 1988 год.
11. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. Москва. «Владос» 2004 год.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. Москва. «ФиС» 1989 год.
2. Громова З.П. Гигиена и физическое воспитание школьника в семье. Минск, «Народная асвета» 1973 год.
3. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. Москва. «ФиС» 1989 год.
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Москва. «ФиС» 1989 год.
5. Чусов Ю.Н. Закаливание школьника. Москва. «Просвещение» 1985 год.

6. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. Москва. «ФиС» 1969.

Программа дополнительного образования «Спортивная игра – волейбол» создана на основе многолетнего опыта работы в этой области. Отработанные методики обучения, подобранные формы и средства, доброжелательное отношение и любовь к детям, увлечение своим делом дали свои результаты.

В течение многих лет, команды «Гимназия №2» становились победителями первенств города и областных зональных соревнований по волейболу.

Огромное количество детей полюбили игру волейбол, и все школьные годы вели активный, здоровый образ жизни.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451604

Владелец Василкова Юлия Александровна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024