

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 5 от 14.05.2019



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 2»
Е.А. Сивицкая
Приказ № 265-с от 01.06.2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Валиев Игорь Рудольфович,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Салехард
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Волейбол»** разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о текущем контроле образовательных достижений и аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2» от 30.08.2019 № 343-о;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» от 30.08.2019 № 343-о;
- Примерная программа для системы дополнительного образования детей «Волейбол», составленная авторским коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю.П. Сыромятников, доктор медицинских наук, профессор кафедры.

Программный материал рассчитан на 3 года обучения для детей в возрасте 11-17 лет. Количество часов программного материала - 315. Каждый год обучения рассчитан на 105 часов. Уровень освоения программы – базовый. Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приеме в секцию нет.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- наличие медицинского допуска к занятиям;
- школьный возраст.

Актуальность

Волейбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного волейбола, составлена с учётом новых тенденций в волейболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия волейболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для детей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Цель программы: Физическое и духовное воспитание обучающихся через занятия в спортивном объединении.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с техникой выполнения упражнений на начальных этапах обучения и дальнейшее её совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта, подготовки игре в волейболе;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с основами соревновательной деятельности

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской Армии;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Данная образовательная программа по волейболу разработана для объединения по интересам физкультурно-спортивной направленности. Её **отличительной особенностью** является возможность одновременной подготовки разновозрастных детей. Направленность образовательного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с

учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

При планировании образовательного процесса программный материал распределён с учётом материально-технической базы учреждения (наличие волейбольного инвентаря, наличие спортивного зала).

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 3 группы по 3 часа в неделю, 35 учебных недель;

- формой занятия является тренировочное занятие по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений в волейболе.

В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора увлечённых спортом детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, с учётом возраста;
- уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла обучения, обучающиеся должны выполнить разработанные нормативные требования физической подготовленности.

Содержание программного материала

I. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. История развития мирового и отечественного Волейбола. Возникновение волейбола, характеристика волейбол в целом. Волейбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного волейбола.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полу-шпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180; с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом, и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

Футбол. Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча. Перемещение в стойке защитника. Двусторонняя игра.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, повороты, подъёмы; простейшие комбинации.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске по бревну, с выполнением упражнений укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800м (отрезки 60, 100, 200, 400м).

Бег. Свободный по прямой, по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд; «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), подготовка стартовых колодок, принятие положения («На старт!», «Внимание!», «Марш!»). Бег в гору и под гору (угол 20-30 град.). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой, по повороту на отрезках от 20 до 60 м. с хода, с переходом в бег по инерции.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания: держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты) исходное положение, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-2-3-4-5-7 шагов.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 Техническая подготовка.

2.4 Тактическая подготовка.

2.5 Игровая подготовка.

2.6 Контрольные испытания и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.	1	1	
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1	1	-
4	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1	1	-
5.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
6.	Правила соревнований по волейболу.	1	1	
Раздел 2 Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	19	-	19
2.	Специальная физическая подготовка	16	-	16
3.	Техническая подготовка	23	-	23
4.	Тактическая подготовка	12	-	12
5.	Игровая подготовка	24	-	24
Раздел 3 Соревнования. Контрольные испытания				
1.	Соревнования	4		4
2.	Контрольные испытания	1	-	1
Всего часов		105	6	99

Содержание программного материала 1-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 часов

Теория:

- Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.
- Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения Волейбола.
- Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Правила соревнований по волейболу.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.

Раздел 2: Практическая подготовка – 99 часов

Тема: Специальная физическая подготовка

- Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач.

- Бег с остановками, с изменением направления.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Челночный бег с изменением направления из различных И.П.
- Подводящие упражнения для приема.

Тема: Тактическое нападение. ОФП строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Общая физическая подготовка

- Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач волейбола.
- Упражнения для развития навыков быстроты. Ответные действия прыгучести.
- Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений ОРУ для мышц рук пресса.
- Развитие скоростно-силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых качеств развития гибкости.
- Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
- Кувырок назад, вперёд, в сторону, развитие гибкости. Учебная игра.
- Подвижные игры в волейболе.
- Комплекс ОРУ на развитие гибкости, подвижные игры с элементами волейбола, развитие выносливости.
- Комплекс ОРУ с отягощениями. Подвижные игры.
- Прыжки в высоту с разбега. Игра в волейбол.
- Упражнения овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками.
- Упражнения для овладения быстрых ответных действий.

Тема: Техника защиты. Подвижные игры.

- Перемещения из стойки. Приём сверху двумя руками.
- Перемещения и стойки. Приём сверху, снизу.
- Приём снизу двумя руками. Приём наброшенного мяча партнёром
- Приём сверху нижней прямой подачи при приёме мяча.
- Приём сверху. Нижняя прямая подача.
- Взаимодействия игроков при приёме подачи, при второй передаче.
- Приём сверху, снизу. Приём мяча с подачи.
- Выбор места при приёме подачи. Страховка расстановки игроков
- Приём передачи и техника подачи в зону нападения.
- Приём передач и первая передача в зону нападения.
- Командные действия. Расположение игроков при приеме передачи.
- Выбор места игроков при страховке, при приёме с подачи.
- Подача на игрока.
- Перемещения и стойки.

Тема: Техника нападения.

- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
- Стойки перемещения основная, низкая, ходьба бег.
- Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.
- Групповые действия. Взаимодействия при первой передаче игроков.
- Стойка перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приёма и передач.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача мяча нижняя прямая подача мяча.
- Передача сверху двумя руками над собой на месте и после перемещение различным

способом.

- Передачи мяча сверху снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения.
- Групповые действия игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
- Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
- Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
- Групповые действия. Взаимодействия зон 3,4,2.

Тема: Тактика нападения

- Приём подачи и первая подача в зону 3.2 вторая в 4.2.
- Командное действие системы игры со второй передачи игроков перед линией.
- Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью.

Тема: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра. Техника защиты. Приём подачи и первая передача в зону нападения.

Тема: Тактика Защиты

- Страховка. Выбор способа приёма мяча от соперника.
- Работа в парах подачи мяча. Учебная игра.

Тема: Общие развивающие упражнения.

- Работа в парах.
- Двухсторонняя игра «волейбол».

Раздел 3: Соревнования. Контрольные испытания –5 часов

Тема: Контрольные испытания.

- Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу.
- Приём мяча.
- Нападающий удар.
- Двухсторонняя игра.
- Подача мяча.

Тема: Соревнования

- Участие в соревнованиях разного уровня.

**Тестовый контроль 1-й год обучения
Общефизическая и специальная физическая подготовка**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м/с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м/с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.	1	1	
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3.	История развития волейбольного клуба «Факел» в г. Новый Уренгой	1	1	-
4	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1	1	-
5.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
6.	Правила соревнований по волейболу.	1	1	
Раздел 2 Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	19	-	19
2.	Специальная физическая подготовка	16	-	16
3.	Техническая подготовка	23	-	23
4.	Тактическая подготовка	12	-	12
5.	Игровая подготовка	24	-	24
Раздел 3 Соревнования. Контрольные испытания				
1.	Соревнования	4		4
2.	Контрольные испытания	1	-	1
Всего часов		105	6	99

Содержание программного материала 2-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 часов

Теория:

- Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.
- Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения Волейбола. История развития волейбольного клуба «Факел» г. Новый Уренгой.
- Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Правила соревнований по волейболу.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.

Раздел 2: Практическая подготовка – 99 часов

Тема: Специальная физическая подготовка

- Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач.
- Бег с остановками, с изменением направления.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Челночный бег с изменением направления из различных И.П.
- Подводящие упражнения для приема.

Тема: Тактическое нападение. ОФП строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Общая физическая подготовка

- Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач волейбола.
- Упражнения для развития навыков быстроты. Ответные действия прыгучести.
- Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений ОРУ для мышц рук пресса.
- Развитие скоростно-силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых качеств развития гибкости.
- Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
- Кувырок назад, вперёд, в сторону, развитие гибкости. Учебная игра.
- Подвижные игры в волейболе.
- Комплекс ОРУ на развитие гибкости, подвижные игры с элементами волейбола, развитие выносливости.
- Комплекс ОРУ с отягощениями. Подвижные игры.
- Прыжки в высоту с разбега. Игра в волейбол.
- Упражнения овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками.
- Упражнения для овладения быстрых ответных действий.

Тема: Техника защиты. Подвижные игры.

- Перемещения из стойки. Приём сверху двумя руками.
- Перемещения и стойки. Приём сверху, снизу.
- Приём снизу двумя руками. Приём наброшенного мяча партнёром

- Приём сверху нижней прямой подачи при приёме мяча.
- Приём сверху. Нижняя прямая подача.
- Взаимодействия игроков при приёме подачи, при второй передаче.
- Приём сверху, снизу. Приём мяча с подачи.
- Выбор места при приёме подачи. Страховка расстановки игроков
- Приём передачи и техника подачи в зону нападения.
- Приём передач и первая передача в зону нападения.
- Командные действия. Расположение игроков при приеме передачи.
- Выбор места игроков при страховке, при приёме с подачи.
- Подача на игрока.
- Перемещения и стойки.

Тема: Техника нападения.

- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
- Стойки перемещения основная, низкая, ходьба бег.
- Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.
- Групповые действия. Взаимодействия при первой передаче игроков.
- Стойка перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приёма и передач.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача мяча нижняя прямая подача мяча.
- Передача сверху двумя руками над собой на месте и после перемещение различным способом.
- Передачи мяча сверху снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения.
- Групповые действия игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
- Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
- Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
- Групповые действия. Взаимодействия зон 3,4,2.

Тема: Тактика нападения

- Приём подачи и первая подача в зону 3.2 вторая в 4.2.
- Командное действие системы игры со второй передачи игроков перед линией.
- Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью.
- Строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра. Техника защиты. Приём подачи и первая передача в зону нападения.

Тема: Тактика Защиты

- Страховка. Выбор способа приёма мяча от соперника.
- Работа в парах подачи мяча. Учебная игра.

Тема: Общие развивающие упражнения.

- Работа в парах.
- Двухсторонняя игра «волейбол».

Раздел 3: Соревнования. Контрольные испытания – 5 часов

Тема: Контрольные испытания.

- Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу.
- Приём мяча.
- Нападающий удар.
- Двухсторонняя игра.

-Подача мяча.

Тема: Соревнования

Тестовый контроль 2-й год обучения
Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м/с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м/с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.	1	1	
2.	Волейбольный клуб «Факел» г. Новый Уренгой. Участие клуба «Факел» во Всероссийских и Международных соревнованиях.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Правила соревнований по волейболу.	1	1	-
6.	Развитие физической культуры в России.	1	1	
Раздел 2. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	16	-	16
2.	Специальная физическая подготовка	16	-	16
3.	Техническая подготовка	23	-	23
4.	Тактическая подготовка	12	-	12
5.	Игровая подготовка	24	-	24
Раздел 3. Соревнования. Контрольные испытания				
1.	Соревнования	6		6
2.	Контрольные испытания	2	-	2
Всего часов		105	6	99

Содержание программного материала 3-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 часов

Теория:

- Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.
- Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения Волейбола. Участие волейбольного клуба «Факел» г. Новый Уренгой во Всероссийских и Международных соревнованиях.
- Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Правила соревнований по волейболу.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.

Раздел 2: Практическая подготовка – 99 часов

Тема: Специальная физическая подготовка

- Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач.
- Бег с остановками, с изменением направления.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.

-Челночный бег с изменением направления из различных И.П.

-Подводящие упражнения для приема.

Тема: Тактическое нападение. ОФП строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Общая физическая подготовка

-Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач волейбола.

-Упражнения для развития навыков быстроты. Ответные действия прыгучести.

-Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений ОРУ для мышц рук пресса.

-Развитие скоростно-силовой выносливости.

-Развитие скоростно - силовых качеств развития гибкости.

-Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

-Кувырок назад, вперед, в сторону, развитие гибкости. Учебная игра.

-Подвижные игры в волейболе.

-Комплекс ОРУ на развитие гибкости, подвижные игры с элементами волейбола, развитие выносливости.

-Комплекс ОРУ с отягощениями. Подвижные игры.

-Прыжки в высоту с разбега. Игра в волейбол.

-Упражнения овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками.

-Упражнения для овладения быстрых ответных действий.

Тема: Техника защиты. Подвижные игры.

-Перемещения из стойки. Приём сверху двумя руками.

-Перемещения и стойки. Приём сверху, снизу.

-Приём снизу двумя руками. Приём наброшенного мяча партнёром

-Приём сверху нижней прямой подачи при приёме мяча.

-Приём сверху. Нижняя прямая подача.

-Взаимодействия игроков при приёме подачи, при второй передаче.

-Приём сверху, снизу. Приём мяча с подачи.

-Выбор места при приёме подачи. Страховка расстановки игроков

-Приём передачи и техника подачи в зону нападения.

-Приём передач и первая передача в зону нападения.

-Командные действия. Расположение игроков при приеме передачи.

-Выбор места игроков при страховке, при приёме с подачи.

-Подача на игрока.

-Перемещения и стойки.

Тема: Техника нападения.

-Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.

-Стойки перемещения основная, низкая, ходьба бег.

-Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.

-Групповые действия. Взаимодействия при первой передаче игроков.

-Стойка перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приёма и передач.

-Передача мяча сверху двумя руками.

-Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача мяча нижняя прямая подача мяча.

-Передача сверху двумя руками над собой на месте и после перемещение различным способом.

-Передачи мяча сверху снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения.

-Групповые действия игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

- Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
- Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
- Групповые действия. Взаимодействия зон 3,4,2.

Тема: Тактика нападения

- Приём подачи и первая подача в зону 3.2 вторая в 4.2.
- Командное действие системы игры со второй передачи игроков перед линией.
- Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью.
- Строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра. Техника защиты. Приём подачи и первая передача в зону нападения.

Тема: Тактика Защиты

- Страховка. Выбор способа приёма мяча от соперника.
- Работа в парах подачи мяча. Учебная игра.

Тема: Общие развивающие упражнения.

- Работа в парах.
- Двухсторонняя игра «волейбол».

Раздел 3: Соревнования. Контрольные испытания – 8 часов

Тема: Контрольные испытания.

- Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу.
- Приём мяча.
- Нападающий удар.
- Двухсторонняя игра.
- Подача мяча.

Тема: Соревнования

- Участие в соревнованиях разного уровня

Тестовый контроль 3-й год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м/с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3х10 м/с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Сформированность практических знаний и умений в волейболе, совершенство морально-волевых и лидерских качеств. Освоение основ тактической и теоретической подготовки. Повышение общего уровня общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

По окончании первого года обучения, учащиеся:

- Знают общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку; уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеют понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получат навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоят технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоят технику верхних передач;
- Освоят технику передач снизу;
- Освоят технику верхнего приема мяча;
- Освоят технику нижнего приема мяча;
- Освоят технику подачи мяча снизу;

По окончании второго и третьего года обучения, учащиеся:

- Должны уметь играть по правилам;
- Освоят технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоят технику нападающего удара;
- Овладеют навыками судейства;
- Умеют управлять своими эмоциями;
- Знают методы тестирования при занятиях волейболом;
- Знают основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научатся работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- Овладеют техникой блокировки в защите;
- Овладеют техникой индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал)
2. Бег 300 м (оценка общей выносливости).

Специальная физическая подготовка

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств).
2. Бег 20 м (оцениваются скоростные возможности).
3. 40 – секундный “челночный бег” (оценивается скоростная выносливость).

Техническая подготовка

1. Передвижение.
2. Подача на точность.
3. Передача мяча.
4. Нападающий удар.
5. Блок, приём мяча.

Аттестация обучающихся может проходить в разных формах: соревнование, контрольное занятие, сдача нормативов. Обучающиеся 1-2 года обучения проходят **промежуточную аттестацию**, обучающиеся 3-го года обучения – **итоговую аттестацию**.

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Образовательные и учебные форматы

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр необходимых видеоматериалов.

При работе с обучающимися применяются такие формы и методы как: словесный, наглядный, практические: игровой, исследовательский, метод критических ситуаций. В основе дидактического материала лежит изучение современных подходов к подготовке

юного волейболиста, а также опыт и развитие современного волейбола, который включает в себя изучение современной литературы, просмотр матчей с участием лучших спортсменов. А также анализ собственной соревновательной деятельности обучающихся. Формами подведения итогов является результат участия в соревновательной деятельности, сдача и контроль необходимых нормативов. Наиболее объективным является прирост к собственным результатам за год примерно на 20-30 %.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств.

1. Метод кратковременных усилий. Он характеризуется выполнением упражнений, при котором волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные условия), и усилия 80-95% от максимальных (около предельных и больше). Упражнения с предельными усилиями выполняют не более одного раза в подходе, с около предельными – до трех раз. Непредельные усилия (30-50% максимальных), при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомления.

2. Метод круговой тренировки. Организуется 6-12 «станций». Упражнения начинают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста (по количеству раз или по времени). Начинают с 50-60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают.

Методы развития быстроты.

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота от 15-20 секунд.

2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении приему мяча вначале его через сетку направляют передачей, затем подачами и, наконец, нападающим ударом.

3. Увеличение внезапности появления объекта. Например, прием мяча, когда противоположная сторона закрыта шторой.

4. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, игрок принимает мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем посылает его передачей все ближе к сетке, после этого при приеме постепенно располагается ближе к сетке.

5. Сопряженный метод. Например, перемещения с отягощениями и т.п.

6. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

7. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег в уклон.

8. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

9. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Методы развития выносливости.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач в сетку и высоких над собой, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью и т.п.
2. Повторный метод. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное пробегание отрезков дистанции и т.п.
3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается число партий в игре, однако необходимо проводить их более интенсивно.
4. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Большой зал (24*12).
- Сетка с передвижными стойками - 1 штука.
- Гимнастическая стенка - 16 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 5 штук.
- Гимнастические маты - 10 штук.
- Скакалки - 20 штук
- Мячи набивные (1кг. 2 кг.) - 30 штук
- Мячи волейбольные - 30 штук
- Гантели различной массы - 20 штук
- Форма двух цветов - по 10 штук
- Конусы - 20 штук
- Рулетка - 1 шт.
- Видеоматериалы по волейболу.
- Видео уроки.

Список литературы

Список использованной литературы (для педагога)

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 199
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
7. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Список литературы (для учащихся)

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1999г.
6. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.