

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕТОЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«КОРНИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Куратор по ВР

Малеева /О.В. Малеева/

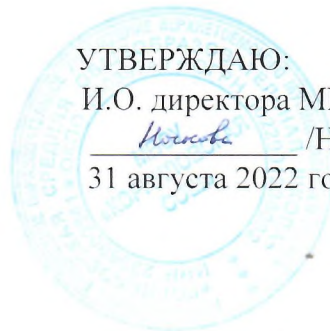
31 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МБОУ «Корниловская СОШ»

Носкова /Н.В. Носкова/

31 августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2022-2023 учебный год

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год – 108 часов

Автор-разработчик:

Крапивина Наталья Витальевна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196), - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242), - «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы), - Устав МБОУ «Корниловская СОШ» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в рамках учреждения МБОУ «Корниловская СОШ» и разработана с учетом материально-технической базы школы.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;

-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;

- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Характеристика обучающихся по программе

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Минимальная наполняемость учебной группы - 12 человек. Количество обучающихся в группах не должно превышать 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Продолжительность занятий для обучающихся 11-14 лет - 1 академический час, для обучающихся 15-18 лет - 2 академических часа.

Формы и режим занятий по программе

Форма обучения - очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы. Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю: 1 группа занимается 1 час, 2 группа – 2 часа.

В непосредственной работе с детьми используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая,

коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие. Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Волейболист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приемы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практическая часть

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое

мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения содержания, обучающиеся *будут знать*:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам *является мониторинг*. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

Продолжительность занятий для обучающихся 11-14 лет - 1 академический час.
36 учебных недель, 36 часов/год.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Теоретические знания	3	0	3
2	Общая физическая подготовка	0	10	10
3	Специальная физическая подготовка	0	10	10
4	Технико-тактическая подготовка.	0	10	10
5	Соревнования	0	1	1
6	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	0	2	2
7	Итого	36		

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

Продолжительность занятий для обучающихся 15-18 лет - 2 академических часа.
36 учебных недель, 72 часа/год.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Теоретические знания		0	5
2	Общая физическая подготовка	0	17	17
3	Специальная физическая подготовка	0	22	22
4	Технико-тактическая подготовка.	0	23	23
5	Соревнования	0	2	2
6	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	0	3	3
7	Итого	72		

Учебно-тематический план/ Учебный план

36 учебных недель, 36 часов/год

Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Теоретические знания				беседа
1 Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	0	1	
2 Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1	0	1	

3 Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	1	0	1	
Общая физическая подготовка				мониторинг
1 Развитие выносливости	0	2	2	
2 Развитие быстроты	0	2	2	
3 Развитие силовых качеств	0	3	3	
4 Подвижные игры, эстафеты	0	3	3	
Специальная физическая подготовка				мониторинг
1 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0	2	2	
2 Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	0	2	2	
3 Упражнения для развития силы	0	2	2	
4 Упражнения для развития выносливости	0	2	2	
5 Упражнения для развития гибкости	0	2	2	
Технико-тактическая подготовка				мониторинг
1 Стойки перемещения.	0	1	1	
2 Передачи мяча	0	1	1	
3 Прием мяча и подачи	0	2	2	
4 Нападающий удар и блокирование.	0	2	2	
5 Тактика нападения	0	2	2	
6 Тактика защиты	0	2	2	
Соревнования	0	1	1	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	0	2	2	мониторинг
Всего часов	3	33	36	

Учебно-тематический план/ Учебный план
36 учебных недель, 72 часа/год

Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Теоретические знания				беседа
1 Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	0	1	
2 Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	2	0	2	
3 Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	2	0	2	
Общая физическая подготовка				мониторинг
1 Развитие выносливости	0	4	4	
2 Развитие быстроты	0	4	4	
3 Развитие силовых качеств	0	4	4	
4 Подвижные игры, эстафеты	0	5	5	

Специальная физическая подготовка				мониторинг
1 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0	4	4	
2 Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	0	5	5	
3 Упражнения для развития силы	0	4	4	
4 Упражнения для развития выносливости	0	5	5	
5 Упражнения для развития гибкости	0	4	4	
Технико-тактическая подготовка				мониторинг
1 Стойки перемещения.	0	3	3	
2 Передачи мяча	0	4	4	
3 Прием мяча и подачи	0	4	4	
4 Нападающий удар и блокирование.	0	4	4	
5 Тактика нападения	0	4	4	
6 Тактика защиты	0	4	4	
Соревнования	0	2	2	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	0	3	3	мониторинг
Всего часов	5	67	72	

Содержание программного материала

1. Теория (3 часа, 5 часов)

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Общая физическая подготовка (10 часов, 17 часов) ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. *Развитие силовых качеств:* лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

3. Специальная физическая подготовка (10 часов, 22 часа)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей –

приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90^0 , 180^0 ;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями

4. Техничко-тактичска подготовка (10 часа, 23 часа)

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

5. Соревновательная деятельность (1 час, 2 часа) - различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

6. Контрольные нормативы (2 часа, 3 часа) - содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Волейбол». Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Условия реализации программы

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- спортивный зал.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная
- стойки волейбольные
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- скакалки
- гантели различной массы
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные
- перекладины настенные
- судейский набор
- обручи

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

Список информационных ресурсов

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
9. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
11. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.