

**Администрация городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15**

Принято на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г



Утверждаю
Директор МАОУ ООШ № 15
Д.А.Петров

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель: Островская Н. Б.,
педагог дополнительного
образования

г. Калининград
2020 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся, более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В первый год обучающиеся знакомятся с проведением и правилами подвижных игр.

Подвижные игры – важное средство самовыражения, проба сил. В игре, воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки и поступки других. Важнейшим достижением игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды, свойственных человеку, естественных движений: ходьбу, прыжки, борьбу, лазанье, метание и ловлю, упражнение с предметами

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы:

- заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на формирование здорового образа жизни;
- активно используются современные технологии.

Отличительные особенности программы

Особенности программы «Волейбол» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», положением «О дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ООШ №15».

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется 1 год - 36 часов, 2 год - 72 часа, 3 год - 108 часов, 4 год-108 часов, включая индивидуальные консультации.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Фронтальная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые, индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов: 1 год – 36 часа, 2 год – 72 часа, 3 год - 108 часов, 4 год - 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Методы обучения

- Наглядный пособия, показ педагогическим работником правильности выполнения упражнений;
- Словесный метод - беседа, обсуждение соревнований;
- Практический метод - тренировки.

Цель:

- воспитание интереса к спорту и содействие физическому развитию учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни обучающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- изучить основные правила игры в волейбол;
- научить играть в подвижные игры, пионербол и в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- знание правила Т.Б.;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола
- воспитывать умение соревноваться коллективно (подвижные игры, соревнование по волейболу) и индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Развивающие:

- Развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- Обучать технике перемещения в стойках, приёму и передаче мяча;

Воспитательные:

- Воспитывать аккуратность, коллективизм
- мотивацию положительного отношения к спорту;
- волевые качества, взаимопомощь.

**Прогнозируемые результаты реализации
программы «Волейбол»**

1 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- о правилах проведения подвижных игр
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе спортивных игр;
- уметь играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- о режиме дня;
- о поддержание достойного внешнего вида;
- об особенностях игры в подвижные игры;
- о правилах поведения на занятиях.

Уметь:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности;
- выполнять комплексы упражнений для развития бросков мяча
- технических действий в игре волейбол (пионербол).

3 год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержание достойного;
- внешнего вида;
- об основных понятиях и терминах в волейболе;
- о правилах поведения на соревнованиях.

Уметь:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития бросков мяча;
- технических действий в игре волейбол (пионербол).

4 год обучения

Обучающий должен знать:

- правила игры в волейбол
- правила выполнения основных стоек
- правила судейства;
- тактику и технику игры в волейбол

Уметь:

- правильно выбрать нужную стойку в игровой ситуации;
- самостоятельно провести разминку;
- выполнять основные упражнения для отработки приема мяча и его подачи;
- выявить ошибки и их исправить;
- самостоятельно оказать первую помощь при травмах.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Программа состоит из двух этапов

1 этап: «Основы знаний»

Этот этап направлен на изучения влияния физической культуры на человеческий организм.

2 этап: «Физическое совершенствование».

Этот этап ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника.

Учебный план

1 год обучения

| № | Название темы | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Основы знаний | 5 часов |
| 2 | Физическое совершенствование (техническая и физическая подготовка) | 31 час |
| Итого: | | 36 часов |

2 год обучения

| № | Название темы | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Основы знаний | 4 часа |
| 2 | Физическое совершенствование (техническая и физическая подготовка) | 68 часа |
| Итого: | | 72 часа |

3 год обучения

| № | Название темы | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Основы знаний | 6 час |
| 2 | Физическое совершенствование (техническая и физическая подготовка) | 102 часа |
| Итого: | | 108 |

4 год обучения

| № | Название темы | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Основы знаний | 5 часов |
| 2 | Физическое совершенствование (техническая и физическая подготовка) | 103 часа |
| Итого: | | 108 часа |

Календарный учебный график

| Год обучения | Количество учебных часов | Срок освоения программы |
|--------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 | 36 часов | 1 год |
| 2 | 72 часов | 2-й год |
| 3 | 108 часов | 3-й год |
| 4 | 108 часа | 4 -й год |
| Итого | 324 | За 3 года |

Содержание программы

1 года обучения

1 раздел: «Основы знаний» - 6 часов

Теория: Правила поведения на занятиях.

У каждой игры есть свои правила и их необходимо соблюдать.

Разминка и отдых. Перед началом тренировки надо хорошо размяться, разогреться для лучшего кровообращения. Можно побегать, попрыгать со скакалкой. Начинать разминку следует с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.

История развития волейбола.

В 1895 году Уильям Морган, руководитель филиала Ассоциации молодых христиан в Холиоке, изобрел игру, которую назвали французским словом «mintonette».

В 1896 году игру переименовали и дали ей название «Волейбол».

Волейбол – по - английски означает «Мяч, который отбивают на лету». Оставшись популярным развлечением, волейбол вместе с тем превратился в большой спорт, требующей высокой физической подготовки. Сейчас в мире насчитывается 210 федераций этого спорта. В чем популярность волейбола? Назовем следующие причины:

- условия для игры можно найти где угодно;
- число игроков может колебаться от двух до шести и т.д.

Беседы о здоровом образе жизни: «Мышцы и их значение», «Понаблюдай, как двигаются молодые, взрослые и пожилые люди», «Витамины и их значение».

2 раздел: Физическое совершенствование

(техническая и физическая подготовка) - 30 часов.

Практика:

- овладение техникой подброса и ловли мяча;

- овладение приема и передачи мяча сверху двумя руками;
- передача мяча в парах, отбивания мяча об пол;
- броски мяча через сетку, ловля мяча, перебрасывание мяча друг другу через сетку от груди - баскетбольный бросок);
- ловля мяча на месте и в движении;
- в группах по 4 человека броски мяча друг другу и ловля с перемещением.
- подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч;
- отработка индивидуальных упражнений подброса мяча;
- упражнения с малым мячом;
- отработка паса с партнером по команде.

Стойка. Правильная стойка имеет в волейболе важное значение. Именно правильное положение всех частей тела позволяет максимально реализовать свои навыки и заодно избежать травм.

Высокая стойка - это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете.

Высокая стойка и перемещение

Средняя стойка - самая важная: в ней вы находитесь 70% игрового времени. Перемещение в средней стойке.

Низкая стойка - это когда вы «достаёте» низко летящий мяч и вообще играете в обороне.

Перемещение в низкой стойке.

Подвижные игры - важное средство самовыражения, проба сил. В игре, воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости.

Важнейшим достижением игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды, свойственных человеку, естественных движений: ходьбу, прыжки, борьбу, лазанье, метание и ловлю, упражнения с

предметами – поэтому являются самым универсальным средством физического воспитания детей.

Подвижные игры: «Горячая картошка», «Эстафета с мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Попади в кольцо», «Не упусти мяч», «Салки с мячом», «Поддай - поймай», «Мяч- капитану», «Попади в цель», «Снайперы», «Вызов номера», эстафета «Донеси- не урони», «Самый меткий».

Содержание программы 2 года обучения

1 раздел: Основы знаний

Теория: Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Олимпийские символы - используются Олимпийским комитетом для продвижения идеи Олимпийского движения во всем мире. К олимпийским символам относятся флаг (кольца), огонь, салют, талисманы, эмблемы.

Беседы о здоровом образе жизни: «Личная гигиена», «Спортивная одежда и обувь», «Режим дня».

Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями. Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движение, дыхание и кровообращение.

2 раздел: «Физическое совершенство» (техническое и физическое подготовка)

Практика:

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств:

- на координацию движений (равновесие), упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса;
- на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивания;

- на развитие мышц брюшного пресса, упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: имитация волейбольных действий, челночный бег, прием поточных нападающих ударов, бег с ускорением, бег в упоре стоя с максимальной скоростью,

Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. В группах по 4 человека броски мяча друг другу и ловля с перемещением.

Отработка индивидуальных упражнений подброса мяча. Упражнение с неподвижным мячом.

Перебрасывание мяча друг другу с ударом о пол.

Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы.

Подвижные игры: «Попади в цель», «Перестрелка», «Не упусти мяч», «Горячая картошка», «Попади в цель».

Эстафеты, веселые старты.

Спортивные забеги, командные игры. Переброс мяча с партнером, в команде. Подброс мяча. Это упражнение поможет научиться стабильно подбрасывать мяч при выполнении верхней подачи.

Верхняя подача. Отработка и выполнение верхней подачи.

Боковая подача и ее выполнение.

Нижняя подача и ее выполнение. Подача на партнера через сетку.

Высокая стойка и передвижение в высокой стойке.

Высокая стойка- это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете.

Средняя стойка - самая важная: в ней вы находитесь 70% игрового времени.

Броски мяча через сетку и ловля мяча.

Низкая стойка- это когда вы «достаёте» низко летящий мяч и вообще играете в обороне.

Подача и ее приемы. Передача мяча двумя руками снизу (пас предплечьями).
Передача мяча двумя руками сверху(пас).

Передачи мяча назад. Отработка паса с партнером по команде. Короткий пас.
С неудобного положения.

Теория: правила техники игры, подведение итогов.

Практика: соревнование, закрепление пройденного материала.

Содержание программы

3 года обучения

1 раздел: Основы знаний - 6 часов

Инструктаж по технике безопасности. Организация игры в волейбол.

В спортивном зале необходимо соблюдать технику безопасности и выполнять команды учителя.

У каждой игры есть свои правила и их необходимо соблюдать.

Современные Олимпийские игры.

Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города.

Но особенно почетно победить на Олимпийских играх.

Терминология в волейболе.

Беседы о здоровом образе жизни: «Правила закаливания».

Для того, чтобы начать закаливание, необходимо запомнить несколько правил.

2 раздел: «Физическое совершенство» - 102 часа

Подброс мяча. Это упражнение поможет научиться стабильно подбрасывать мяч при выполнении верхней подачи.

Высокая стойка - это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете.

Средняя стойка - самая важная: в ней вы находитесь 70% игрового времени.

Низкая стойка - это когда вы «достаете» низко летящий мяч и вообще играете в обороне

Броски мяча через сетку и ловля мяча.

Подвижные игры - важное средство самовыражения, проба сил. В игре, воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости. Важнейшим достижением игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды, свойственных человеку, естественных движений: ходьбу, прыжки, борьбу, лазанье, метание и ловлю, упражнение с предметами – поэтому являются самым универсальным средством физического воспитания детей.

Подвижные игры: «Горячая картошка», «Эстафета с мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Попади в кольцо», «Не упусти мяч», «Салки с мячом», «Поддай- поймай

Ошибки и их исправление. Тренироваться нужно так, чтобы принятие той или иной стойки стало для вас естественным, привычным движением

Содержание программы 3года обучения

1 раздел: «Основы знаний» - 6 часов

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Волейбол в СССР и в России.

Волейбол в нашей стране начал распространяться в 1920- 1921 годах в районах средней Волги. 28 июля 1923 года проведен первый волейбольный матч между мужскими командами высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографа.

Современные Олимпийские игры и их значение.

Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Сильнейшие атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почетно победить на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее»

Современный олимпийский символ – пять переплетенных колец.

Правила игры в волейбол.

Беседы о здоровом образе жизни: «Первая помощь при травмах».

Первая помощь при травмах. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму. Что делать при ушибе? А как поступить при кровотечении.

2 раздел: «Физическое совершенствование» (физическая и техническая подготовка) -102 часа

Практика:

Общеразвивающие упражнения.

Переброс мяча с партнером по команде.

Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружи, подскоки (на месте и с продвижением), приседание на одной и двух ногах.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка.

Игры по характеру действий сходных с волейболом: «пионер-бол».

Высокая стойка. Отработка высокой стойки с партнером по команде. Отработка высокой стойки в игровой ситуации. Тренировочные упражнения по перемещению по залу в высокой стойке.

-овладение техникой передвижения в стойке;

Высокая стойка - это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете.

Средняя стойка - самая важная: в ней вы находитесь 70% игрового времени.

Отработка средней стойки. Тренировочные упражнения по отработке средней стойки с партнером по команде. Отработка средней стойки в игровой ситуации.

Низкая стойка - это когда вы «достаете» низко летящий мяч и вообще играете в обороне.

Отработка низкой стойки в паре.

Отработка высокой, средней, низкой стойки в игре.

Разбор ошибок в выборе стойки и их исправление. Тренироваться нужно так, чтобы принятие той или иной стойки стало для вас естественным, привычным движением.

Пас предплечьями, при котором мяч подбивается снизу, - это важнейший элемент техники волейбола. Отработка приема «паса предплечьями» с партнером по команде.

Тренировочные упражнения по выполнению блока. Отработка блока в игровой ситуации.

Отработка ударов по нижнему мячу с партнером по команде.

Отработка нацеленного паса с партнером по команде. Закрепление и использование в игре нацеленного паса.

Разбор ошибок. Игра с исправлением допущенных ошибок.

Пас партнеру. Во время этих упражнений вы отпасовываете обратно мяч, летящий прямо на вас. Индивидуальные тренировочные упражнения по технике паса.

Тренировочные упражнения для выполнения нижней подачи. Отработка в игровой ситуации подачи.

Верхняя подача. Индивидуальная отработка верхней подачи.

Боковая подача. Индивидуальная отработка боковой подачи.

Прием подачи. Отработка приема подачи с партнером по команде.

Индивидуальная отработка верхней, нижней и боковой подач.

Высокий пас. Тренировочные упражнения.

Отработка высокого паса с партнером по команде.

Отработка короткого паса с партнером по команде.

Отработка короткого паса и высокого паса назад в игровой ситуации.

Атакующий удар- главная сила нападения в волейболе.

Атакующий удар после передачи.

Атакующие удары в углы.

Скидка часто является неожиданным для соперника способом нападения.

Ошибки и их исправление.

Блок. Он является первым рубежом защиты против атаки соперника. Блок можно считать успешным, если мяч отскакивает от рук блокирующего сразу назад – на площадку соперника. Одиночный блок. Оработка блока.

Индивидуальная отработка подъема мяча в падении.

Коллективный блок. Двойное блокирование. Оработка двойного блокирования.

Отработка в игровой ситуации полученных навыков. Самоподготовка

Соревнования.

Содержание программы 4года обучения

1 раздел: «Основы знаний» -5 часов

Теория:

Инструктаж по технике безопасности на уроке. Организация игры в волейбол.

У каждой игры есть свои правила и их необходимо.

Матч по волейболу начинается с жеребьевки, которую судья проводит с капитанами команд. В обеих командах на площадке находится по шесть игроков. Подачу производит- с отведенной для нее площадке – игрок, стоящий справа на задней линии.

Разминка и отдых.

Перед началом тренировки вы должны в течение 10-15 минут, хорошо размяться, разогреться для лучшего кровообращения.

После игры или тренировки необходимо расслабиться, «остыть» - примерно 5 минут. За это время придет в норму сердцебиение. Расслабятся мышцы.

Судейство.

Судейство в волейболе осуществляется двумя основными судьями, имеющими право свистком остановить игру и зафиксировать нарушение, и линейными, фиксирующие нарушение в поле и сигнализирующие об это поднятием флажков.

Беседы о здоровом образе жизни: «Вода и питьевой режим»

Наш организм на 80% состоит из воды.

2 раздел: «Физическое совершенствование» - (физическая и техническая подготовка) -103 часа

Практика:

Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка.

Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: реакция на сигнал партнера, метание теннисных мячей, ловля мяча в броске, зеркальное отображение действий партнера.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: одиночные и многократные прыжки, кувырки

Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервномышечных усилий, но и по структуре движения. Ходьба и бег, перемещаясь лицом, спиной, боком.

Подвижные игры.

Высокая стойка - это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете.

Средняя стойка - самая важная: в ней вы находитесь 70% игрового времени.

Высокая и средняя стойки. Отработка высокой и средней стойки с партнером по команде.

Тренировочные упражнения по перемещению по залу в высокой и средней стойках.

Низкая стойка - это когда вы «достаете» низко летящий мяч и вообще играете в обороне.

Отработка низкой стойки в паре.

Закрепление высокой, средней и низкой стойки в игровой ситуации.

Индивидуальная отработка выбора нужной стойки в игре.

Разбор ошибок и их исправление. Тренироваться нужно так, чтобы принятие той или иной стойки стало для вас естественным, привычным движением.

Передача сверху. Подготовка, выполнение. Дальнейшее действие.

Разбор ошибок и их исправление.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Тренировочные упражнения для выполнения блока.

Отработка блока в игровой ситуации.

Отработка элементов приема " паса предплечьями". Отработка приема " «паса предплечьями" с партнером по команде и в игре.

Выполнение нацеленного паса. Пас в движении.

Упражнение с неподвижным мячом.

Отработка ударов по нижнему мячу.

Поддачи и ее приемы. Тренировочные упражнения для выполнения нижней подачи.

Индивидуальная отработка нижней подачи.

Боковая подача и ее выполнения. Индивидуальная отработка боковой подачи.

Закрепление в игре верхней, нижней и боковой подач.

Прием подачи. Отработка приема подачи с партнером по команде.

Отработка прима подачи в парах. Подача на партнера через сетку

Высокий пас. Тренировочные упражнения.

Отработка высокого паса назад с партнером по команде.

Отработка короткого паса и высокого паса назад в игровой ситуации.

Атакующий удар- главная сила нападения в волейболе.

Атакующий удар. Подготовка, выполнение, проводка. Атакующий удар после передачи.

Атакующие удары в углы.

Отработка и применение в игре скидки.

Блок. Он является первым рубежом защиты против атаки соперника. Блок можно считать успешным, если мяч отскакивает от рук блокирующего сразу назад – на площадку соперника. Одиночный блок. Отработка блока. Одиночный блок. Отработка блокирование броска.

Двойное блокирование.

Соревнование по волейболу. Судейство.

Учебно - тематический план.

1 год обучения

| Содержание программы | | | | |
|--|---|------------------|----------|-------|
| № п/п | Учебно-тематический план-1 год обучение | Количество часов | | |
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 раздел: " Основы знаний" -6 часов | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. | 1 | | 1 |
| 2 | Разминка и отдых. | 1 | | 1 |
| 3 | История развития волейбола. Подвижные игры. | 1 | | 1 |
| 4-5 | Беседа:" Мышцы и их значение". Понаблюдай, как двигаются, молодые, взрослые и пожилые люди. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Занятие"Витамины и их значение" | 1 | | 1 |
| 2 раздел: "Физическое совершенствование – 30 часов | | | | |
| 7 | Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой. Передача мяча в парах. | | 1 | 1 |
| 8 | Средняя стойка и перемещение в среднюю стойку. П.И. " Мяч капитану". | | 1 | 1 |
| 9 | Отбивать мяч об пол левой (правой) рукой 5-6 раз. П.И. "Перестрелка". | | 1 | 1 |
| 10 | Ловля мяча на месте и в движении. П.и: "Брось- поймай" | | 1 | 1 |
| 11 | В группах по 4 человека броски мяча друг другу и ловля с перемещением. | | 1 | 1 |
| 12 | Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П.И. | | 1 | 1 |

| | | | | |
|------------|---|---|----|----|
| | "Охотники и утки". | | | |
| 13 | Подбросить мяч двумя руками и поймать его. П.И. "Передай мяч". | | 1 | 1 |
| 14 | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П.И. "Снайперы". | | 1 | 1 |
| 15 | Подвижные игры: "Горячая картошка", "Эстафета с мячом". | | 1 | 1 |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх. | | 1 | 1 |
| 17- 18 | Отработка упражнений подброса мяча. П.И. "Попади в цель". | | 2 | 2 |
| 19 | Подвижные игры: "Перестрелка", "Эстафета с мячом" | | 1 | 1 |
| 20 | Средняя волейбольная стойка. П.и " Выстрел в небо" | | 1 | 1 |
| 21 | Отработка индивидуальных упражнений подброса мяча. П.И. "Попади в цель". | | 1 | 1 |
| 22 | Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы. П. И. "Перестрелка" | | 1 | 1 |
| 23 | Подвижные игры:"Попади в кольцо", "Не упусти мяч". | | 1 | 1 |
| 24 - 25 | Высокая стойка и перемещение в высокой стойке. П.И. "Пятнашки". | | 2 | 2 |
| 26 | Перебрасывания мяча друг другу от груди (баскетбольный бросок). | | 1 | 1 |
| 27 | Тренировочные упражнения паса в движении. | | 1 | 1 |
| 28 | Отработка паса с партнером по команде. | | 1 | 1 |
| 29 - 30 | Эстафеты с разными видами мячей: " Донеси - не урони", "Самый меткий". | | 2 | 2 |
| 31 | Стойка и перемещение. П.И. "Салки с мячом". | | 1 | 1 |
| 32 | Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его. П.И. "Мяч капитану". | | 1 | 1 |
| 33 | Низкая стойка. П.и. "Бросай- поймай". | | 1 | 1 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками. П.И. "Вызов номеров". | | 1 | 1 |
| 35- 36 | Подведение итогов занятий. Соревнования по пионерболу | | 2 | 2 |
| Итого: | | 6 | 30 | 36 |

2 год обучения

| № п/п | Учебно-тематический план | Кол-во часов | | |
|--|---|--------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. Основы знаний- 4часа | | | | |
| 1 | Правила безопасности при выполнении игровых действий. | 1 | | 1 |
| 2 | . Олимпийские символы. | | 1 | 1 |
| 3 | «Личная гигиена» -беседа | | 1 | 1 |
| 4 | Беседа:" Спортивная одежда и обувь", «Режим дня». | 1 | | 1 |
| 2.Физическое совершенствование-68 часов | | | | |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса. | | 2 | 2 |
| 7-8 | Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, упражнение на развитие быстроты. | | 2 | 2 |
| 9-10 | Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной и двух ногах | | 2 | 2 |
| 11-12 | Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: имитация волейбольных действий, челночный бег. | | 2 | 2 |
| 13-14 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка. | | 2 | 2 |
| 15-16 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. | | 2 | 2 |
| 17-18 | В группах по 4 человека броски мяча друг другу и ловля с перемещением. | | 2 | 2 |
| 19 | Отработка индивидуальных упражнений подброса мяча. | | 1 | 1 |
| 20-21 | Упражнение с неподвижным мячом. | | 2 | 2 |
| 22 | Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. | | 1 | 1 |
| 23 | Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы. | | 1 | 1 |
| 24-27 | Подвижные игры: «Кошки- мышки», «Горелки», «Дедушка-рожок», «Горячая картошка».. | | 4 | 4 |
| 28-29 | Эстафеты, веселые старты. | | 2 | 2 |
| 30-31 | Спортивные забеги, командные игры. | | 2 | 2 |
| 32-33 | Переброс мяча с партнером, в команде. | | 2 | 2 |
| 34 -35 | Верхняя подача. Отработка и выполнение верхней подачи. | 1 | 1 | 2 |
| 36-37 | Боковая подача и ее выполнение. | 1 | 1 | 2 |
| 38-39 | Нижняя подача и ее выполнение. | 1 | 1 | 2 |
| 40-41 | Подача на партнера через сетку. | | 2 | 2 |
| 42-45 | Высокая стойка и перемещение в высокой стойке. | | 4 | 4 |
| 46-47 | Средняя стойка. Перемещение взад-вперед. | | 2 | 2 |
| 48-49 | Нижняя стойка. Тренировочные упражнения по отработке нижней стойки. | | 2 | 2 |
| 50 -53 | Подача и ее приемы | | 4 | 4 |

| | | | | |
|--------|---|---|---|----|
| 54-55 | Передача мяча двумя руками снизу (пас предплечьями) | | 2 | 2 |
| 56-57 | Передача мяча двумя руками сверху(пас). | | 2 | 2 |
| 58-59 | Передача мяча назад. | | 2 | 2 |
| 60-61 | Отработка паса с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 62-63 | Короткий пас. | | 2 | 2 |
| 64-65 | Пас из неудобного положения. | | 2 | 2 |
| 66-67 | Правила техники игры. | 2 | | 2 |
| 68- 71 | Соревнования. Закрепление пройденного материала | 1 | 3 | 4 |
| 72 | Подведение итогов. | | 1 | 1 |
| Итого: | | | | 72 |

3 год обучения

| № п/п | Учебно-тематический план-3 год обучение | Кол-во часов | | |
|--|--|--------------|----------|-------|
| | | Теория | Практик. | Всего |
| 1 раздел: " Основы знаний" 6 часов | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. | 1 | | 1 |
| 2 | Волейбол в СССР и в России. | 1 | | 1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры и их значение. | 1 | | 1 |
| 4 | Правила игры в волейбол. | 1 | | 1 |
| 5 | Первая помощь при травмах. | | 1 | 1 |
| 2 раздел: " Физическое совершенствование" - 102часа | | | | |
| 6-9 | Общеразвивающие упражнения. | | 4 | 4 |
| 10-11 | Переброс мяча с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 12-13 | Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки, приседания на одной и двух ногах. | | 2 | 2 |
| 14-15 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка | | 2 | 2 |
| 16-19 | Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой). | | 4 | 4 |
| 20-21 | Игры по характеру действий сходных с волейболом: пионербол. | | 2 | 2 |
| 22-23 | Высокая стойка. Отработка высокой стойки с партнером по команде. Отработка высокой стойки в игровой ситуации. | 1 | 1 | 2 |
| 24 | Тренировочные упражнения по перемещению по залу в высокой стойке. | | 1 | 1 |
| 25 -26 | Отработка средней стойки. Тренировочные упражнения по отработке средней стойки с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 27-28 | Отработка средней стойки в игровой ситуации. | | 2 | 2 |
| 29-30 | Низкая стойка. Отработка низкой стойки в паре. | | 2 | 2 |
| 31-32 | Отработка высокой, средней, низкой стойки в игре. | | 2 | 2 |
| 33 | Разбор ошибок в выборе стойки и исправление их в игре. | 1 | | 1 |
| 34-35 | Отработка приема "паса предплечья" с партнером по команде. | 1 | 1 | 2 |

| | | | | |
|---------|---|---|---|-----|
| 36-39 | Тренировочное упражнение по выполнению блока. | 1 | 3 | 4 |
| 40-41 | Отработка блока в игровой ситуации. | | 2 | 2 |
| 42-43 | Отработка ударов по нижнему мячу с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 44-46 | Отработка нацеленного паса с партнером по команде. | 1 | 2 | 3 |
| 47-48 | Закрепление и использование в игре нацеленного паса. | | 2 | 2 |
| 49 | Разбор ошибок. Игра с исправлением допущенных ошибок. | 1 | | 1 |
| 50 | Индивидуальные тренировочные упражнения по технике паса. | | 1 | 1 |
| 51-52 | Тренировочное упражнение для выполнения нижней подачи. Отработка в игровой ситуации нижней подачи. | | 2 | 2 |
| 53-54 | Верхняя подача. Индивидуальная отработка верхней подач | | 2 | 2 |
| 55-56 | Боковая подача. Индивидуальная отработка боковой подачи. | | 2 | 2 |
| 57-58 | Прием подачи. Отработка приема подачи с партнером по команде. | 1 | 1 | 2 |
| 59-62 | Индивидуальная отработка верхней, нижней и боковой подач. | | 4 | 4 |
| 63-64 | Высокий пас. Тренировочные упражнения. | | 2 | 2 |
| 65-67 | Отработка высокого паса назад с партнером по команде. | 1 | 2 | 3 |
| 68-69 | Отработка короткого паса с партнером по команде. | 1 | 1 | 2 |
| 70-71 | Отработка короткого паса и высокого паса назад в игровой ситуации. | 1 | 1 | 2 |
| 72-75 | Атакующий удар. Подготовка, выполнение, проводка. | 1 | 3 | 4 |
| 76-77 | Атакующий удар после передачи. | | 2 | 2 |
| 78-80 | Атакующие удары в углы. | 1 | 2 | 3 |
| 81-84 | Отработка и применение в игре скидки. | 1 | 3 | 4 |
| 85 | Ошибки и их исправление. | 1 | | 1 |
| 86-87 | Одиночный блок. Отработка блока. | 1 | 1 | 2 |
| 88-91 | Индивидуальная отработка подъема мяча в падении. | 1 | 3 | 4 |
| 92-94 | Коллективный блок. | 1 | 2 | 3 |
| 95-96 | Отработка блокирование броска. | | 2 | 2 |
| 97-100 | Двойное блокирование. Отработка двойного блокирования в игре. | 1 | 3 | 4 |
| 101-102 | Отработка в игровой ситуации полученных навыков | | 2 | 2 |
| 103-105 | Самоподготовка | | 3 | 3 |
| 106-108 | Соревнования. | | 2 | 2 |
| Итого: | | | | 108 |

4 год обучения

| № п/п | Учебно-тематический план-4год обучение | Кол-во часов | | |
|--|---|--------------|-----------|-------|
| | | Теория | Практика. | Всего |
| 1 раздел: " Основы знаний" – 5часов | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке. Организация игры в волейбол | 1 | | 1 |
| 2 | Разминка и отдых. | 1 | | 1 |
| 3-4 | Судейство. | 1 | 1 | 2 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 5 | «Вода и питьевой режим» - беседа. | 1 | | 1 |
| 2 раздел: " Физическое совершенствование" -103 часа | | | | |
| 6 -9 | Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка. | | 4 | 4 |
| 10-13 | Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: реакция на сигнал партнера, метание теннисных мячей, ловля мяча в броске, зеркальное отображение действий партнера. | | 4 | 4 |
| 14-15 | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: одиночные и многократные прыжки, кувырки | | 2 | 2 |
| 16-19 | Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервномышечных усилий, но и по структуре движения. Ходьба и бег, перемещаясь лицом, спиной, боком. | | 4 | 4 |
| 20-23 | Подвижные игры. | | 4 | 4 |
| 24 - 26 | Высокая стойка и средняя стойки. Отработка высокой и средней стойки с партнером по команде. | 1 | 2 | 3 |
| 27-28 | Тренировочные упражнения по перемещению по залу в высокой и средней стойках, | | 2 | 2 |
| 29-31 | Низкая стойка. Отработка низкой стойки в паре. | 1 | 2 | 3 |
| 32-35 | Закрепление высокой, средней и низкой стойки в игровой ситуации, | | 4 | 4 |
| 36-37 | Индивидуальная отработка выбора нужной стойки в игре. | | 2 | 2 |
| 38-39 | Разбор ошибок в выборе нужной стойки и исправление их в игре. | 1 | 1 | 2 |
| 40-41 | Передача сверху. Подготовка, выполнение. Дальнейшее действие. | | 2 | 2 |
| 42 | Разбор ошибок и их исправление. | 1 | | 1 |
| 43-46 | Короткий пас, пас назад, длинный пас. | 1 | 3 | 4 |
| 47-48 | Тренировочное упражнение для выполнения блока. | | 2 | 2 |
| 49-51 | Отработка блока в игровой ситуации. | 1 | 2 | 3 |
| 52-53 | Отработка элементов приема " паса предплечьями" | | 2 | 2 |
| 54-55 | Отработка приема " «паса предплечьями" с партнером по команде и в игре. | | 2 | 2 |
| 56-57 | Выполнение нацеленного паса. Пас в движении. | | 2 | 2 |
| 58-59 | Упражнение с неподвижным мячом. | | 2 | 2 |
| 60-61 | Отработка ударов по нижнему мячу с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 62-65 | Подача и ее приемы. | 1 | 3 | 4 |
| 66-67 | Тренировочное упражнение для выполнения нижней подачи. | | 2 | 2 |
| 68-69 | Индивидуальная отработка нижней подачи. | | 2 | 2 |
| 70-71 | Верхняя подача и ее выполнение. Индивидуальная отработка верхней подачи | | 2 | 2 |
| 72-75 | Боковая подача и ее выполнение. Индивидуальная отработка боковой подачи. | 1 | 3 | 4 |
| 76-77 | Закрепление в игре верхней, нижней и боковой подач. | | 2 | 2 |

| | | | | |
|---------|--|---|---|-----|
| 78-81 | Прием подачи. Отработка приема подачи с партнером по команде. | 1 | 3 | 4 |
| 82-83 | Отработка приема подачи в парах. | | 2 | 2 |
| 84-85 | Подача на партнера через сетку. | | 2 | 2 |
| 86-88 | Высокий пас. Тренировочные упражнения. | 1 | 2 | 3 |
| 89-90 | Отработка высокого паса назад с партнером по команде. | | 2 | 2 |
| 91-92 | Отработка короткого паса и высокого паса назад в игровой ситуации. | | 2 | 2 |
| 93-94 | Атакующий удар. Подготовка, выполнение, проводка. | | 2 | 2 |
| 95-96 | Атакующий удар после передачи. | 1 | 1 | 2 |
| 97-98 | Атакующие удары в углы. | | 2 | 2 |
| 99-100 | Отработка и применение в игре скидки. | | 2 | 2 |
| 101-102 | Одиночный блок. Отработка блока. | | 2 | 2 |
| 103-104 | Отработка блокирование броска. | | 2 | 2 |
| 105-106 | Двойное блокирование. | | 2 | 2 |
| 107-108 | Соревнование по волейболу. Судейство. | 1 | 1 | 2 |
| Итого: | | | | 108 |

Формы подведения итогов реализации программы

1. Тесты.
2. Помощь в судействе
3. Задания.
4. Контрольные нормативы по ОФП, СФП.
5. Участие в соревнованиях, спортивных фестивалях.
6. Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня

Методическое обеспечение

1. Разработка Программы;
2. Разработка конспектов, планов;
3. Сбор и подготовка информационного материала;
4. Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы;
5. Оформление информационных стендов.

Материально-техническое обеспечение

1. Волейбольная сетка.
2. Набивные мячи.
3. Волейбольные мячи.
4. Скакалки.
5. Гимнастические скамейки.

Список использованной литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2015– 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2016 г. - 111с.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). – М.: Советский спорт. 2014 г. -112с.

4. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. - М.,2010г

5. Журнал «Физкультура в школе» № 7,8,9. 2016 г

6. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2016 г.

7. Журнал «Физкультура в школе» № 5,8,11.2015.

8. Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов М.В. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2016.

9. В. И.Лях, А.А Зданевич «Комплексная программа физического воспитания». Москва. «Просвещение» 2016г

10.Медицинский справочник тренера. М.,2011

11.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт,2014

Советский спорт, 2014.

12. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2016. 14. А.Г Фурманов, Д.М. Болдырев Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2015г.



