




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Отдел образования Тюхтетского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кандатская средняя школа»

| | | |
|---|--|---|
| «РАССМОТРЕНО» | «СОГЛАСОВАНО» | УТВЕРЖДЕНО |
| Руководитель ММО | Методик МБОУ | Директор МБОУ «Кандатская |
|  Н.Н. Демченко | «Кандатская СШ» | СП»  В.А. Пиюкин |
| Протокол № 1 |  Т.В. Лубенцова | Приказ №03-02165 |
| от «30» августа 2024 г. | «30» августа 2024 г. | «02» 09 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Спортивно-оздоровительная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся: 15 -17 лет

Программа рассчитана на 2 часа

Срок реализации: 1 год

Автор или составитель:
Педагог дополнительного образования
Лубенцова Татьяна Викторовна

п. Славной

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9-11 классах.

Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **15-17 лет**. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004.

Актуальность, педагогическая целесообразность

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Отличительные особенности

Программа имеет следующие отличительные особенности:

- Возможность приобщить к занятиям физической культурой учащихся с разной степенью физической подготовки.
- Введение дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности. Это позволяет обучающимся углубить своё образование в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.
- Упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик. Это помогает достигнуть более высокого результата в волейболе.
- Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях помогает учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- **Цель программы** - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Адресат программы: программа адресована детям **от 15 до 17 лет**. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём программы: 72 часа за 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся — 45 минут.

Формы организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации программы «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- концентрировать внимание;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику подачи мяча снизу;
- освоить технику нижнего приема мяча.

Личностные результаты:

- Самостоятельно ориентироваться в правилах игры;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки;
- Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Метапредметные результаты:

- иметь представления о тактических действиях игроков;
- знать о нормах поведения в спортивном зале;
- иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении спорных ситуаций.

По окончании первого года обучения

Будут знать:

- историю зарождения игры «Волейбол»;
- основные элементы спортивной игры;
- простые приёмы оказания первой помощи при травмах;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Будут уметь выполнять:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5–6 метров;
- выполнять падения.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------|---|------------------|------------|------------|-----------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | диагностика |
| 1. | Раздел "Теоретическая подготовка" | 5 | 5 | | тематический контроль |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО | 1 | 1 | | тематический контроль |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях организма занимающихся | 1 | 1 | | тематический контроль |
| 1.3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | | тематический контроль |
| 1.4. | Правила соревнований, их организация и проведение Правила игры. Судейство. | 2 | 2 | | тематический контроль |
| 2. | Общая физическая | 18 | 2 | 16 | текущий контроль |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-------------|-------------|------------------------------|
| | подготовка | | | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | текущий контроль |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 12 | 2 | 10 | текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 6 | 2 | 4 | зачёт |
| 6. | Контрольные нормативы | 2 | 0,5 | 1,5 | сдача контрольных нормативов |
| 7. | Участие в соревнованиях | 2 | 0,5 | 0,5 | участие в соревнованиях |
| 8. | Промежуточный контроль | 2 | 0,5 | 1,5 | контрольное занятие |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | зачёт |
| | Всего | 72 | 15,5 | 56,5 | |

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

| № | Разделы | Всего: |
|---|--|--------|
| 1 | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов | 2 ч |
| 4 | Физическая подготовка | 2 ч |
| 5 | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
| Изучение техники игры в волейбол | | |
| Техника нападения: | | |
| 6 | Перемещения | 1 ч |
| 7 | Стойки | 1 ч |
| 8 | Подачи | 10ч |
| 9 | Передачи | 5ч |

| | | |
|---------------------------|---|--------------|
| | Нападающие удары | |
| 10 | | 5ч |
| Техника защиты: | | |
| 11 | Перемещения | 3ч |
| 12 | Прием мяча | 3ч |
| 13 | Блокирование | 3ч |
| | Изучение тактики игры в волейбол | |
| Тактика нападения: | | |
| 14 | Индивидуальные действия | 2 ч |
| 15 | Групповые действия | 3 ч |
| 16 | Командные действия | 3 ч |
| Тактика защиты: | | |
| 17 | Индивидуальные действия | 7 ч |
| 18 | Групповые действия | 7 ч |
| 19 | Командные действия | 8 ч |
| 20 | Игра по правилам с заданием | 5 ч |
| | Итого: | 72 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Кол-во часов | Темы | Содержание материала | Дата проведения | |
|-------|--------------|-------------------------------------|--|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | 1 | История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола | | |
| 2 | 1 | Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. | | |
| 3-4 | 2 | Техническая подготовка волейболиста | <p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка</p> | | |
| 5-6 | 2 | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p> | | |
| 7-8 | 2 | Физическая подготовка | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p> | | |
| 9 | 1 | Методика тренировки волейболистов | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p> | | |
| Изучение техники игры в волейбол техника нападения: | | | | | |
| 10 | 1 | Стартовые стойки | <p>Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.</p> | | |
| 11 | 1 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | <p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p> | | |

| | | | | | |
|--------------|----------|---|---|--|--|
| 12 | 1 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. | | |
| 13-14 | 2 | Обучение технике нижней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; | | |
| 15-16 | 2 | Обучение технике нижней боковой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; | | |
| 17-19 | 3 | Обучение технике верхней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: | | |
| 20-22 | 3 | Обучение технике верхней боковой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; | | |
| 23 | 1 | Обучение укороченной подачи | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; | | |
| 24-25 | 2 | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад | | |
| 26-28 | 3 | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; | | |
| 29-30 | 2 | Обучение технике передач снизу | подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| 31-35 | 5 | Обучение технике нападающих ударов | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. | | |
| Техника защиты: | | | | | |
| 36-38 | 3 | Обучение технике приема подач | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; | | |
| 39-40 | 2 | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь | | |
| 41-43 | 3 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) | | |
| Изучение тактики игры в волейбол | | | | | |
| Тактика нападения: | | | | | |
| 44-46 | 3 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | | |
| 47 | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | | |
| Тактика защиты: | | | | | |
| 48-49 | 2 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. | | |
| 50-51 | 2 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. | | |
| 52 | 1 | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. | | |
| 53 | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. | | |
| 54-56 | 3 | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | | |

| | | | | | |
|--------------|----------|---|---|--|--|
| | | | Упражнения для развития быстроты перемещений. | | |
| 57 | 1 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | | |
| 58 | 1 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. | | |
| 59 | 1 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. | | |
| 60-61 | 2 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра. | | |
| 62 | 1 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра. | | |
| 63-65 | 3 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | | |
| 66-72 | 7 | Обучение командным действиям в нападении и в защите | Учебная игра с заданием. | | |

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

(на конец учебного года)

Физическое развитие и подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | девушки | юноши |
|-------|---|------------|-------------|
| 1. | Становая сила, кг | 70 | 95 |
| 2. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,9 | 4,8 |
| 3. | Бег 30 м (6x5) (с) | 11,8 | 11, 1 |
| 4. | Бег 92 м "ёлочка" (с) | 29,8 | 27,8 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 190 |
| 6. | Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 40 | 50 |
| 7. | Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками, <ul style="list-style-type: none">• сидя (м)• в прыжке с места (м) | 5,5 8,0 | 6,5 10,0 |

Техническая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
|-------|---|---------------------------|
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 |
| 2. | Из зоны 3 в зону 2, стоя спиной по направлению | 3 |
| 3. | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 |
| 4. | Передача сверху, снизу, стоя у стены | 5 |
| 5. | Подача на точность | 4 |
| 6. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 | 3 |
| 7. | Блокирование (вдвоём) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 |

Зачётная ведомость

Содержание общих разделов Программы

Вводное занятие - 1 час.

Теория. Решение организационных вопросов. Правила безопасности спортивных занятий. Знакомство с программным курсом и планом спортивных мероприятий на учебный год.

Практика. Диагностика. Оценка физической подготовленности.

- **Раздел "Теоретическая подготовка" - 5 час.**

- **Тема "Физическая культура и спорт в РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" - 1 час.**

Теория. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РФ. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования ГТО

- **Тема "Сведения о строении и функциях организма занимающихся" - 1 час**

Теория. Строение и функции организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Дыхательная система. Связочный аппарат и его функции.

- **Тема "Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль" - 1 час.** *Теория:* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести:

душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор

пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях. Доврачебная помощь пострадавшим. Использование

естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

○ **Тема "Правила соревнований, их организация и проведение. Судейство" - 2 час.**

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

● **Тема "Общая физическая подготовка" - 18 час.**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Освоение навыков физической подготовки:

- бег по прямой;
- бег приставными шагами;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- челночный бег;
- кувырки вперёд и назад;
- приседания на месте;
- прыжки вверх и др.

Эстафета. Спортивные игры.

● **Тема "Специальная физическая подготовка" - 22 час.**

Теория. Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие

- силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости;
- прыгучести;
- специальной ловкости;
- выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой);
- быстроты переключения от одних действий к другим;

- акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

- **Тема "Технико-тактическая подготовка" - 12 час.**

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- передачи мяча сверху и снизу в парах;
- приём мяча сверху через сетку;
- нижняя прямая подача;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной);
- передачи мяча в сочетании с перемещениями;
- приём мяча, направленного ударом (в парах);
- нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену;
- двойной шаг, скачок, остановка прыжком;
- встречная передача вдоль сетки и через сетку;
- приём сверху нижней прямой подачи;
- верхняя прямая подача через сетку;
- сочетание перемещений и технических приёмов в защите;
- передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру;
- чередование приемов мяча сверху и снизу;
- подача в заданную часть площадки;
- сочетание перемещений и технических приемов в защите;
- передача мяча со сменой мест;
- приём снизу верхней прямой подачи;
- соревнования на точность выполнения подачи;
- передача мяча в тройках, стоя на одном месте;
- приём мяча снизу через сетку;
- соревнования на количество подач без промаха;
- прямой нападающий удар по закреплённому мячу;
- техника блокирования;
- приём снизу мяча, направленного ударом;

- передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4);
- нападающий удар по закрепленному мячу;
- одиночное блокирование;
- передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6);
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- одиночное и групповое блокирование;
- передача мяча над собой;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- многократные чередования приемов мяча сверху и снизу;
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- многократные передачи мяча над собой в движении;
- нападающий удар после передачи из зоны 3;
- совершенствование техники передачи мяча;
- многократные чередования приемов и передач сверху и снизу;
- совершенствование техники приемов мяча;
- совершенствование техники выполнения подачи;
- одиночное блокирование;
- нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

- *Индивидуальные действия в нападении:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне – по заданию.

- *Индивидуальные действия в защите:* выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

- *Групповые действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

- *Групповые действия в защите:* взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

- *Командные действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

- *Командные действия в защите:* расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

- **Тема "Инструкторская и судейская практика" - 6 час.**

Теория. Обязанности юных волейболистов в качестве помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

Практика. Терминология, принятая в волейболе. Основные строевые команды, построение группы. Рапорт. Организация мест для проведения занятий и соревнований;

Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

- **Тема "Контрольные нормативы" - 2 час.**

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

- **Тема " Участие в соревнованиях " - 2 час.**

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

- **Промежуточный контроль - 2 час.**

Контрольное занятие, включающее:

- контрольный опрос по теоретическому материалу 1-го полугодия;
- контрольные игры (установка на предстоящую игру, технический план игры команды и задания отдельным игрокам, правила соревнований, Положение о соревнованиях). Разбор проведенных игр. Просмотр видеозаписи игры. Выявление сильных и слабых сторон в действиях игроков, оценка отношения спортсменов к игре, устранение ошибок.

Анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

- **Итоговое занятие (зачёт) - 2 час.**

Теория. Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по СФП;

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в соревнованиях волейбольных команд школ района Коптево. Разбор проведенных игр. Оценка игры и действий отдельных игроков. Устранение ошибок.

Анализ учебно-воспитательной работы за год. Награждение учащихся.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
5. Гимнастические маты - 4 шт.
6. Скакалки - 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг, 2кг) - 10 шт.
8. Мячи волейбольные - 1 шт.

Список литературы для педагогов

- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. –М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. (Библиотечка тренера).
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.
- Железняк Ю.Г. Портнов Ю.М. Спортивные игры. -М.: Издательский центр «Академия», 2002.
- Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под ред. Ю.В. Питерцева. –М.: Изд-во Фаир-пресс, 1998.
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017.
- Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера») –М.: ФиС, 2005.
- Ладохина Наталья. От простого –к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентябрь". –2011. –1–15 марта (№ 5).
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2008.
- Никитин, С.Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е.Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2012. – № 3.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
- Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.
- Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – Современ.шк., 2009.

Список литературы для учащихся

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт»
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008
- Платонов В. Моя профессия – игра. – СПб. : Блиц, 2007.

Интернет-ресурсы

- <http://www.volley.ru/pages/25/>
- <http://www.volley.ru/pages/497/>
- <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
- <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
- <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
- <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
- <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiyanizhnego-priema/>
- <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstvadistancii/>
- <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
- <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>
- <http://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола.

Список литературы для родителей:

- **Мармор В. К.** «Специальные упражнения волейболиста». Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
- **Мерзляков В. В., Гордышев В. В.** «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста». Волгоград, 1977.
- **Фурманов А. Г.** «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе». М.: «Физкультура и спорт», 1982.
- **Твой олимпийский учебник.** Учебное пособие для учреждений образования России. 15-е издание, В. С. Родиченко и др. — М.: «ФиС», 2005.