Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Спортивная школа олимпийского резерва «Единство»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШОР
«Единство»
_____ А.А. Архипов
«___» _____2023г.

Дополнительная

общеразвивающая программа « Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7 - 17 лет

Рязань
2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023 года;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №628-р);
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №8 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.09.2017 г. №816).

Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — игровой вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для

игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.
Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. обеспечивает, в первую очередь, повышение двигательной активности детей, вовлечение их в систематические занятия спортом.

На занятиях у учащихся вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, выносливость, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой. Воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Учащийся в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках физической культуры и ОБЖ.

Занятия волейболом содействуют умственному развитию учащихся, способствуют развитию логического мышления. Человек в процессе занятий по данной программе развивает функциональные способности своего организма, психологическую устойчивость.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий.

Занятия детей и подростков спортом - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять пропаганде здорового образа жизни.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы. Программа составлена с учетом подготовки детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Актуальность программы.

Актуальность создания программы ориентирована на социальный заказ общества, базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует созданию условий для социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, и заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность

На современном этапе развития страны особую важность приобретает одна из важных функций образовательных учреждений- социализация ребенка.

Программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация тренировочно-воспитательного процесса;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы

Программа адресована детям 7 – 17 лет. Занятия проводятся в смешанных группах постоянного и переменного состава. Численность группы – от 15 до 30 человек.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на основе добровольного выбора вида спорта.

Прием осуществляется на основании заявления самих поступающих или их родителей (законных представителей несовершеннолетнего поступающего) (Приложение №1) с приложением следующих документов:

- медицинского заключения о состоянии здоровья поступающего;

- копии свидетельства о рождении или паспорта поступающего.

Прием на программу проводится без предъявления к результатам индивидуального отбора.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Предлагаемая программа краткосрочная ознакомительного уровня реализуется в течение 1 года обучения - 264 часа.

Форма обучения очная. Режим занятий – 3 раз в неделю по 2 академических часа.

Учебный год начинается 1 сентября. Количество учебных дней 132 по 3 занятия в неделю, количество недель 44.

1.2.Цели и задачи

Цели программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- создание условий для формирования установки на здоровый образ жизни посредством занятий волейболом;
- отбор одаренных детей к дальнейшим занятиям волейболом.

Задачи программы ознакомительного уровня

1. Образовательные:

- обучить основным двигательным умениям и навыкам, необходимым для занятий волейболом;
- обучить основам технике игры в волейбол;
- обучить правильному выполнению общефизических и специальных упражнений;
- обучить основам физиологии и гигиены спортсмена;
- сформировать навык самостоятельной тренировочной деятельности.

2. Воспитательные:

- воспитать потребность в укреплении здоровья и ведения здорового образа жизни;
- формировать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и личностные качества: волю, смелость, активность.

3. Развивающие:

- развивать интеллектуальные способности;
- развивать двигательные способности детей;

1.3. Содержание программы

В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей возникновения волейбола, правилами соревнований, приобретают навыки овладения разнообразными приемами игры в волейбол. Теоретическая часть дается в форме беседы с просмотром видео соревнований по волейболу,

иллюстративного и наглядного материалов.

Учебный план

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности, теоретический материал программы осваивается учащимися в форме бесед на практических занятиях.

Учебный план рассчитан на 39 недель (для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 44 недели (для штатных тренеров-преподавателей)
Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах (60 минут).
Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2 часов
. Время, отводимое для самостоятельной работы (по индивидуальному плану) не может превышать 15%

№ п/п	Содержание занятий	Расчет учебных часов	
		44 недели	39 недель
Теоретическая часть			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1
2.	Гигиена,. врачебный контроль и самоконтроль	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм.	1	1
4.	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья человека.	1	1
5.	Правила игры в волейбол.	1	1
6.	Места занятий и инвентарь	1	1
Итого часов на теоретические занятия		6	6
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	40	39
2.	Специальная физическая подготовка	44	43
3.	Техническая и тактическая подготовка	156	128
4.	Соревнования	18	18
Итого часов на практические занятия		258	228
Итого часов		264	234

.

Содержание учебного плана

Программный материал для занятий представлен по предметным областям и видам подготовки: теоретической, физической, технической и тактической подготовке.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях, стойка на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок, кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта,100м, эстафетный бег с этапами, бег с препятствиями (в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки), бег или кросс до 1000м.

Прыжки:

В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Метания:

Малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из разных исходных положений (лицом, боком, спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м.). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, повоот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.
То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке.
Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом,
Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,
Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д. Сериями.
Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, бег по песку.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья человека.
2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Общая характеристика влияния физических упражнений на организм.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.
4. Правила игры в волейбол.
5. Места занятий и инвентарь.
6. Техника безопасности при занятиях.

Возрастная категория 7-12 лет

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия без мяча.

Стойки и перемещения. Стартовая стойк(основная, низкая), перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком. Остановка шагом. Скачок вперед. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Верхняя передача мяча.

Подготовительные упражнения.

-Броски и ловля мяча двумя руками сверху и снизу, в парах, тройках, на месте и с перемещением;
-толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом;
-то же, но с изменением расстояния, траектории и направления;
- то же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону – толчок влево и т.д);
Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке;
- передача баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.
Подводящие упражнения.
-имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения;
-Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
-Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
-Передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
- То же, но мяч набрасывает партнер.
-Передача в стену, в мишень на стене.

Упражнения по технике.
-В парах
-. Передачи партнеру на расстояние 3м.
-Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передачи над собой 1-1,5м.
-Передачи через сетку.
-Передачи между встречными колоннами.

Прием мяча снизу двумя руками.

Подготовительные упражнения.
- Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте. То же, но сбоку вперед-вверх. То же, но после перемещения шагом, бегом, после остановок двойным шагом, скачком.

Подводящие упражнения.
-Обучение положению кистей и предплечий рук.
-Имитация приема мяча стоя на месте, с передвижением шагом, бегом, остановок шагом.
-Прием мяча, наброшенного партнером.
-То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча.
-Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания.
-Прием мяча в стену.

Упражнения по технике.
-В парах. Прием мяча порсле передач партнера стоя на месте и после перемещений в разных направлениях.
- Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета.

Нижняя прямая подача мяча.

Подготовительные упражнения.
-Броски набивного мяча 1 кг. одной рукой снизу.

-Броски набивного мяча через сетку на точность.

Подводящие упражнения.

-Имитация подачи.
-Обучение подбрасыванию мяча.
-Подача в стену.
-Подача через сетку.

Упражнения по технике.

-Подача через сетку с укороченного расстояния.
-Подача из-за лицевой линии.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3).
Выбор места для выполнения подачи.
При действиях с мячом:
Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху, кулаком, снизу.
Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.
Чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.
Подача на точность в зоны по заданию.
Групповые действия.
Взаимодействие игроков передней линии.
Игрока зоны 4 с игроком зоны 3,игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).
Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).
Игроков 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом.

Индивидуальные действия.

Выбор места.
При приеме подачи.
При приеме мяча, посланного противником через сетку.
При блокировании (выход в зону удара).
При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

Действия с мячом.

Выбор способа: сверху или снизу – приема мяча, посланного через сетку противником.
Групповые действия.
Взаимодействие игроков внутри линии при приме мяча от подачи и передачи.

Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6,игрока зоны 5 с игроком зоны 6,игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
Взаимодействие игроков задней и передней линии.
Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах).
Игроков зон 2 и 4 с игроками зоны

Командные действия.

Прием подачи.
Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Системы игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Возрастная категория 13-17 лет .

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия без мяча. Стойки и перемещения. Стартовая стойка (основная, низкая), перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком. Остановка шагом. Скачок вперед. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Верхняя передача мяча.

Подготовительные упражнения.

-Броски и ловля мяча двумя руками сверху и снизу, в парах, тройках, на месте и с перемещением;
-толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом;
-то же, но с изменением расстояния, траектории и направления;
- то же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону – толчок влево и т.д);
Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке;
- передача баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

-имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения;
-Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
-Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
-Передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
-То же, но мяч набрасывает партнер.
-Передача в стену, в мишень на стене.

Упражнения по технике.

-В парах. Передачи партнеру на расстояние 3м. Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передачи над собой 1-1,5м. -Передачи через

сетку. Передачи между встречными колоннами. Передачи с изменением расстояния, траектории и направления. Передачи назад за голову в парах. Передачи в прыжке.

Прием мяча снизу двумя руками.

Подготовительные упражнения.

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте. То же, но сбоку вперед-вверх. То же, но после перемещения шагом, бегом, после остановок двойным шагом, скачком.

Подводящие упражнения.

Обучение положению кистей и предплечий рук. Имитация приема мяча стоя на месте, с передвижением шагом, бегом, остановок шагом. Прием мяча, наброшенного партнером.

То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания.

Прием мяча в стену.

Упражнения по технике.

В парах.

Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после перемещений в разных направлениях.

Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета.

.Обоюдный прием мяча через сетку. Прием мяча отскочившего от сетки. Прием подачи в разных зонах.

Верхняя прямая подача мяча.

Подготовительные упражнения.

Броски набивного мяча 1 кг. одной рукой сверху. Броски набивного мяча через сетку на точность.

Подводящие упражнения.

Имитация подачи. Обучение подбрасыванию мяча. Подача в стену. Подача через сетку.

Упражнения по технике.

Подача через сетку с укороченного расстояния. Подача из-за лицевой линии.

.Подачи в правую- левую половины площадки. Подачи на точность по зонам площадки.

Обучение атакующим ударам.

Подводящие упражнения.

Имитация прямого нападающего удара в прыжке толчком двумя ногами с места, с разбега в 1,2,3 шага. Многократные удары по мячу стоя у стены. Удары через сетку с собственного набрасывания.

Упражнения по технике.

Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.

Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.

Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.

Обучение блокированию

Имитация блокирования в прыжке с места и после перемещения приставными шагами в стороны.

Блокирование мячей, наброшенных партнером.

Блокирование атакующих ударов через сетку.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места.

1.Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом)

2.Для выполнения подач.

3.Для нападающего удара (прямой слабейшей рукой, с переводом сильнейшей)

При действиях с мячом.

1.Подача на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.

2.Подача на игрока вышедшего на замену.

3.Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке).

4.Вторая передача (из зоны 2)игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом.

5.Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2,стоя лицом и спиной к ним (чередование).

6.Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.

7.Имитация второй передачи и обман.

8.Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег) и передача в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

1.Игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

2.Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (чередование)

3.Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

1.Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (при приеме подач).

2.Игроков зон 6,1,5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, при приеме от передач для удара.)

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

1.Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование).

2.Прием подач и первая передача в зону 2,вторая передача в зоны 3 и 4.

3.Прием подачи и первая передача в зону 3,вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

1.При приеме подачи.

2.При блокировании ,одиночном.

3.При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом.

1.Выбор способа приема подачи: сверху, снизу

2.Выбор способа приема мяча от обманных ударов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением.

3.Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху.

4.Зонное блокирование(выбор направления и уверенное «закрывание»его блоком.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

1.Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных приемов)

2.Взаимодействие игроков передней линии: игроков не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3).

3.Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

4.Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2. при приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов.

Командные действия.

Прием подачи.

1.Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.Расположение игроков при приме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4,а игрок зоны 3 оттянут назад.

3.Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2.После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3,а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Системы игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

- иметь представление о социальной активности;

- иметь представление о коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
иметь представление об основных жизненно важных двигательных умениях и навыках;
- иметь устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- владеть знаниями о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- владеть базовой техникой (основам) игры в волейбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- развитие координации движений, двигательных способностей и основных физических качеств:
сила, ловкость, быстрота и др;
- владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. - владеть техническими и тактическими действиями по возрасту.

Критерии и способы определения результативности,

формы подведения итогов

Итоговый контроль предполагает собеседование по теоретической подготовке и контрольные игры, для определения владения навыками игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.1. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Интернет-ресурсы.	Беседа, лекция, тренинг.
Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная, фронтальная, самостоятельная работа	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, соревновательный.	Таблицы, схемы, карточки, интернет-ресурсы.	Тестирование, соревнования.

Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, тренировки, самостоятельная работа	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические , наглядный показ тренером-преподавателем, тренировки, соревновательный.	Справочные материалы, карточки, плакаты, фотоматериалы, интернет-ресурсы.	Тестирование, соревнования.
Технико-тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы, подгрупповая, фронтальная, самостоятельная работа.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ тренером-преподавателем, соревновательный.	Наглядные пособия, видеоролики, просмотр соревнований с ведущими волейболистами высокого класса, терминология, фотоматериалы, интернет-ресурсы.	Просмотр с самоанализом, соревнования.

Требования техники безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и сеток, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не

деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадок не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Требования безопасности во время занятий

Проведение занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Занятие обязательно начинается с разминки. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера. Выполнять правила игры избранного вида спорта. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Тренер заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных спортсменов. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия

продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Материально- техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная со стойками комплект	1	1
2.	Мяч волейбольный	штук	Мяч на каждого игрока
3.	Мяч набивной	штук	15
	Барьер легкоатлетический	штук	10
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч теннисный	штук	15
6.	Скакалка гимнастическая	штук	15
7.	Эспандер резиновый	штук	15

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология личностно-ориентированного обучения, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

Кадровые условия реализации программы: данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием.

2.3. Список литературных источников и цифровые ресурсы.

1. Геллер Е.М. «Основные функции подвижных игр и проблема их дальнейшего внедрения в практику физкультурного движения» Теория и практика физической культуры № 8 1987 г.
2. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
3. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, высшая школа,1989г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков волейбола», М, ФиС,1970 г.
5. Жуков В.В.»Акробатическая подготовка волейболистов» М, ФиС,1967 г.
6. Комков Е.С. «Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию.» Новосибирск, Зап.сиб.кн. издание,1985 г.
7. Перельман М.Я. «Специальная физическая подготовка волейболистов» ФиС,1969 г.
8. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» Учебник для институтов физ. культуры, Киев, высшая школа 1984 г.
9. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов Фис, 1968 г.
10. Филин В.П. «Основы юношеского спорта» ФиС, 1980 г.
11. Щулятьев В.М. «Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов» Учеб.метод.рекомендации. Омск,1990 г.
12. www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ
13. www.sdushor-edinstvo.ru – МБУ «СШОР «Единство»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание занятий	Часы	недели																																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .																																													
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2																																											
2. Краткие и Лыжный спорт в России. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2		2																																										
3. Лыжный инвентарь, лыжные мази, одежда и обувь. Гигиена спортсмена	2			2																																									
ИТОГО ЧАСОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ - 6																																													
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																													
1. Общая физическая подготовка	118	2	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	2	2							1		3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2
2. Специальная физическая подготовка	72				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая и тактическая подготовка	48																	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
4. Соревнования	16					2							2									2				2	4												2	2					
5. Медицинское обследование	4	2																															2												
ИТОГО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ - 258																																													
ИТОГО ЧАСОВ	264	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6