

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГЛЯДЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» НАЗАРОВСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Гляденская СОШ»

30.08.2024 года

 М.А. Белошапкина

Утверждено

приказом директора МБОУ «Гляденская СОШ»

Приказ № 29 от 30 августа 2024 года

Директор школы:  Л.В. Прохоренко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

на 2024-2025 учебный год

Составитель программы: Прохоренко Валерий Владимирович

п. Глядень, 2024 год

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Прохоренко Валерий Владимирович
Цель	Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи	<p>образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p>воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p>развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; • достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; • участие в соревнованиях школьного и городского уровня; • повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; • устойчивое овладение умениями и навыками игры; • развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; • сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; • укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; • умение контролировать психическое состояние.
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	3 астрономических часа в неделю, 114 астрономических часов в год
Возраст обучающихся	12-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений. Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка, 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских), компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом, хорошо оборудованный школьный стадион. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы дополнительного образования:

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол».

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) с учетом учебного плана на учебный год и с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

В основную ООП НОО, ООО, СОО внесены изменения в соответствии с изменениями в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»), усиливающие воспитательную составляющую в образовательных организациях.

В рабочие программы по предметам внесены изменения в соответствии с программой воспитания МБОУ «Гляденская СОШ» на 2024/2025 учебный год.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов во внеурочное время, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Система мониторинга помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: два года.

Программа рассчитана: на возраст 12-17 лет, количество человек в группе 15 человек. К занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится не 45 минут как урок, а 60 минут-1 астрономический час (программа рассчитана на астрономические часы). Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Программа рассчитана на 114 часов, при трехразовом занятии в неделю по 60 минут. Занятия проводятся в каникулярное время (кроме летних каникул).

Программа делится на два этапа:

Первый год обучения – начальная подготовка.

Второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

2 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 ×5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по ОФП для второго года обучения

Упражнение	Второй год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6 .5 м (сек)	11,8 и ниже	12,2 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,7	12,3-12,6	12,8-13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

Контрольные упражнения по технической подготовке для первого года обучения

Упражнение	Второй год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

Методика приема-сдачи нормативных требований

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м- 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле.5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (второй год обучения).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

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.

Группа первого года обучения

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини- волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Учебно-тематический план для группы первого года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	36
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	16
3	Тактическая подготовка	12
3.1	Тактика нападения	6
3.2	Тактика защиты	6
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	32
4.2	Специальная физическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
ВСЕГО		114

Учебно-тематический план для группы второго года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	28
2.1	Техника нападения	14
2.2	Техника защиты	14
3	Тактическая подготовка	20
3.1	Тактика нападения	10
3.2	Тактика защиты	10
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	27
4.2	Специальная физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
ВСЕГО		114

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Методическое обеспечение программы по волейболу. 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-тренировочном по 3 занятия 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 учащихся 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1		
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1		
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1		
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1		
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1		
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1		
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1		
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1		
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1		
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1		
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		

15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1		
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1		
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1		
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1		
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1		
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1		
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1		
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1		
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1		
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для	1		

		приема и передач.			
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1		
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1		
36	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1		
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1		
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1		
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой поддачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1		
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1		
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных	1		

		приемов и передач.			
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1		
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1		
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
55	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1		
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1		
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя	1		
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1		
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1		

64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1		
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1		
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1		
68	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1		
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
72	Интегральная подготовка	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		
73	Теория	Нагрузка и отдых.	1		
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
80	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1		

83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
84	Интегральная подготовка	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
87	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1		
88	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1		
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		
90	Тактика нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		
91	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1		
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1		
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
95	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
96	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		
97	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		

98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
100	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		
101	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1		
103	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
104	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1		
105	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
106	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
107	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1		
108	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
109	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1		
110	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	1		

111	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		
112	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
113	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
114	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

Для педагога:

- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .
- Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
- Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

- Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
- Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
- Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
- Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

Техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

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

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 4шт.
3. Гимнастические стенки – 4 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 8 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 4 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.

10. Рулетка – 1 шт.

11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).

12. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

13. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.