

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Алатырского района Чувашской Республики**

Принято
на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
Протокол от 26.08.2022 г. № 4

Утверждаю
Приказ от 30.08.2022 г. № 37
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
_____ В.М. Чугунов

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор -составитель: Петров
Сергей Олегович,
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ» Алатырского
района ЧР

п. Алтышево
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 10 . СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа представлена как «Начальный уровень» подготовки детей в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа может быть использована для обучающихся в ДЮСШ как начальный уровень для освоения общеобразовательной предпрофессиональной программы базового уровня по виду спорта «Волейбол».

Волейбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного волейбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Волейбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость, коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной игры.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом:
-Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

-Письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Цели программы – создание условий для массового привлечения детей к занятиям волейболом, подготовка и отбор наиболее перспективных учащихся к многолетней подготовке спортсменов-волейболистов.

Основные задачи реализации программы:

- изучение основ спортивного мастерства в избранном виде спорта (волейбол);
- изучение тактических действий и правил игры в волейбол;
- укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы «Волейбол» состоит в том, что обучающиеся совершенствуют не только свои физические способности, но и многие важные психические функции, обеспечивающие скорость приёма и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, оперативность мышления, память, воображение, которые очень важны в век новых технологий. Занятия по данной программе помогут быть более уверенными и самостоятельными в жизни.

Новизна программы состоит в содержании программы, изменении количества часов на прохождение общефизической, специальной подготовки, тактико-технического мастерства.

Данная программа ознакомительного уровня подготовки.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только изучают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1.	Общефизическая подготовка	40	2	38
2.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
3.	Техническая подготовка	32	2	30

4.	Тактическая подготовка	10	4	6
5.	Контрольные нормативы	10	-	10
6.	Игровая подготовка	38	4	34
7.	Теоретическая подготовка	10	10	-
8.	Итого:	180	24	156

3. Содержание программы

4. Раздел 1. Общефизическая подготовка- 40 часов

5. Строевые упражнения.
6. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя
7. Упражнения для рук плечевого пояса.
8. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
9. Упражнения для ног.
10. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.
11. Упражнения для шеи и туловища.
12. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.
13. Упражнения для всех групп мышц.
14. Могут выполняться с короткой и длиной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).
15. Упражнения для развития быстроты.
16. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе
17. Упражнения для развития ловкости.
18. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного

мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

19. Упражнения для развития гибкости.
20. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке
21. Упражнения для развития прыгучести.
22. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
23. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
24. **Раздел 2. Специальная физическая подготовка- 40 часов**
25. Упражнения для развития быстроты:
26. -ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
27. - бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
28. -бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед)
29. - челноком, с поворотом;
30. -ускорения, рывки на отрезках из различных положений
31. (сидя, стоя, лёжа)
32. -прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх:
33. -рывки со зрительным воспринимаемым сигналом вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за летящим мячом с задачей поймать его
34. Упражнения для развития специальной прыгучести:
35. - многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
36. -прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
37. -упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
38. Упражнения для развития игровой ловкости:
39. - подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота, кувырков;
40. - метание различных мячей в цель;
41. - эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча
42. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара
43. -сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе;
44. -круговые движения кистями;
45. -отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно руками и попеременно правой и левой рукой;
46. -передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево) носки ног на месте;
47. -передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр
48. **Раздел 3. Техническая подготовка- 32 часа**
49. Передачи мяча.
50. - чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. ;
51. - передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) руками сверху;
52. - первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);
53. - Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте;
54. – Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера;
55. - передача мяча на месте, в движении, в стену, парами,
56. при встречном и параллельном движении;

57. Нападающий удар.
58. - прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2;
59. прямой нападающий удар с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;
60. - прямой нападающий удар средних по расстоянию, средних и высоких по высоте;
61. - прямой нападающий удар длинных по расстоянию, средних по высоте;
62. - прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
63. - прямой нападающий удар при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;
64. - прямой нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
65. - нападающие удары с удаленных от сетки передач.
66. - имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками,
67. - имитация нападающего в разбеге передача подвешенного мяча;
68. Подача.
69. - верхняя прямая подача.
70. -подача с различной силой;
71. –подача через сетку в три продольные зоны:
72. – подача ближе к боковым и лицевой линиям;
73. - соревнование на точность попадания в зоны;
74. - верхняя боковая подача с соблюдением правил;
75. - чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
76. **Раздел 4. Тактическая подготовка – 10 часов**
77. Нападение
78. - выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом);
79. - взаимодействие игроков передней линии при второй передаче
80. - розыгрыш мяча короткими передачами.
81. - система игры со второй передачи игрока передней линии
82. - вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
83. - имитация второй передачи и «обман» через сетку.
84. Защита
85. - выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
86. - выбор места при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
87. - выбор места блокирующих, нападающих;
88. - выбор способа приема подач и (нижней -сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
89. **Раздел 5. Игровая подготовка-38 часов**
90. Подвижные игры:
91. игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»);
92. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.
93. Обучение основным правилам игры в волейбол
94. 6-6/
95. Обучение правилам игры в волейбол
96. **Раздел 6. Теоретическая подготовка-10 часов**
97. -Физическая культура и спорт в России.
98. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.
99. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по волейболу.
100. -История развития мирового и отечественного волейбола.
101. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного волейбола.
102. -Сведения о строении и функциях организма.

103. Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.
104. -Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. д.).
105. -Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
106. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
107. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.
108. -Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
109. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.
110. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
111. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.
112. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
113. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
114. Спортивные соревнования, их организация и проведение.
115. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по волейболу и пляжному волейболу. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство ДЮСШ, района, области.
116. Основы техники игры и тактическая подготовка.
117. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр.
118. Анализ и разбор проведенных игр.
119. **Раздел 7. Контрольные нормативы-10 часов**
120. Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП)
121. Бег 30м
122. Челночный бег (м /с)
123. Прыжок в длину с места (см)
124. 6-минутный бег
125. Контрольные нормативы по специальной технической подготовке
126. Нижняя прямая подача.
127. Нижняя боковая подача.
128. Подкаты.
129. Верхняя прямая подача.
130. Нападающий удар.
131. Прием мяча, отскакившего от сетки.
132. Передачи мяча.

4.Продолжительность реализации программы

Объём тренировочной работы рассчитан на 30 учебных недель, 6 часов в неделю, составляет 180 часов в год. Учебный год начинается 1 октября 2022 г., заканчивается 30 апреля 2023 г.

5. Планируемые результаты

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- основное содержание правил игры в волейбол;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- жесты судьи по волейболу;
- подвижные игры с элементами волейбола;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Будут уметь:

- владеть основами игры в волейбол;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- выполнять тактико-технические приемы: подача, передачи, нападающий удар;
- передавать мяч с изменением высоты, скорости, направления движения;
- передавать мяч двумя руками, на разные расстояния и точность;
- выполнять подачи мяча через сетку с разных дистанций, с места, в движении, в прыжке;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма).

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

6. Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 11-15 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость группы:

– 16 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся :

6 часов в неделю (180 часов в год).

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуальная

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по волейболу;
- приобретут знания об истории возникновения волейбола;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки игры
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Материально-техническая база

Место реализации программы «Волейбол»: школьный спортивный зал с разметкой, уличная спортивная площадка. Для проведения занятий имеется следующее

Спортивное оборудование

№ п\п	Наименование оборудования	Количество (шт)
1	Волейбольная сетка	2
2	Мячи волейбольные	15

3	Мяч набивной	4
4	Доска тактическая	1
5	Обручи	10
6	Фишки (конусы)	12
7	Секундомер	2
8	Свисток	2
9	Мяч футбольный	2
10	Мяч баскетбольный	2
11	Насос для накачивания мячей (в комплекте с иглой)	2
12	Скакалка	10
13	Скамейка гимнастическая	3
14	Гантели (2кг)	4
15	Мяч теннисный	4
16	Обручи	10
17	Барьер лёгкоатлетический	1
18	Маты гимнастические	10
19	Манишки синего и красного цвета	10

Информационно-методические условия

Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

7.Календарный учебный план

Месяц	10	11	12	01	02	03	04	Итого
Общефизическая подготовка	5	5	5	6	6	6	7	40
Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	7	40
Техническая подготовка	4	5	4	4	5	5	5	32
Тактическая подготовка	-	2	1	2	1	2	2	10
Игровая подготовка	5	6	6	5	5	6	5	38
Теоретическая подготовка	1	-	2	1	2	2	2	10
Контрольные нормативы	-	3	-	3	2	-	2	10
Итого:	20	26	23	27	27	27	30	180

8.Методическое обеспечение программы

Практические занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия не выделяются как отдельные занятия, время на изучение теоретического материала отводится на учебно-тренировочных занятиях по 10-15 мин.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: 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 и по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы	Контроль
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая	Тренировка, показ видеоматериала,	Повторный, групповой, поточный,	Контрольные тесты и упражнения, соревнования,

подготовка	экскурсии.	дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Наблюдение
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Игровая подготовка	Тренировка, эстафеты, товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских схватках.	Результаты соревнований.
Контроль умений и навыков	Сдача нормативов	Дифференцированный групповой, индивидуальный	Зачет ,тестовые задания

Необходимость в разработке данной программы возникла в связи с утверждением Концепцией развития дополнительного образования детей

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "**теоретические основы физической культуры и спорта**" для **стартового уровня:**

- знание истории развития волейбола ;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "**общая физическая подготовка**":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов «**Общеподготовительные физические упражнения**»;
- «**Общеразвивающие физические упражнения**»;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области " волейбол"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

9. Контрольно-измерительные материалы

Формой контроля за выполнением программы является приём нормативов 2 раза в год: в конце сентября и в мае.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП) в сентябре

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики	Девочки
1.	Скорость	Бег 30м	8 лет	7,5 и более	7.6 и более
			14лет	7,1	7,3
			18 лет	6,8	7.0
2.	Координация	Челночный бег (м /с)	8 лет	11,2 и более	11.7 и более
			14 лет	10.4	11.2
			18 лет	10,2-	10.8
3	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	100см и менее	85 и менее
			14 лет	110 см	90см
			18 лет	120см	110см

4	Выносливость	6-минутный бег	8 лет	700 и менее	500 и менее
			14лет	750см	550
			18 лет	800см	600

2. Теоретическая часть

Задание выбрать 1 вариант ответа на вопросы.

1.Перед началом занятий нужно сначала

- А) Переодеться в спортивную форму
- В) Взять мяч
- С) Побегать в спортивном зале, чтобы разогреть мышцы

2.По окончании занятий нужно сразу же

- А) Переодеться
- В) Убрать спортивный инвентарь
- Г) Попрощаться с тренером и товарищами

3. Во время занятия нужно

- А) Следить за мячом
 - Б) Внимательно слушать команды тренера
 - Г) Показывать всем , что ты умеешь
4. Если пол спортивной площадки сырой, то..

- А) Нельзя заниматься
- Б) Можно аккуратно
- В) Начать тренировку

Правильные ответы : (1-а, 2-в,3-б,4-а).

Тест сдан при 4-х правильных ответах.

Контрольно-измерительные материалы по общефизической подготовке (ОФП) в мае

	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики	Девочки
1.	Скорость	Бег 30 м/с	8 лет	7,0-6,0 сек	7,2-6,2 сек
			14 лет	6,7-5,7 сек	6,9-6,0 сек
			18 лет	6,5-5,6 сек	6,5-5,6 сек
2.	Координация	Челночный бег (м /с)	8 лет	10,0-9,5	10,7-10,1
			14 лет	9,9-9,3	10,3-9,7
			18 лет	9,5-9,0	10,0-9,5
3.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	125-135 см	125-140 см
			14лет	130-150 см	135-150 см

			18 лет	140-160 см	140-150 см
4.	Выносливость	6-минутный бег	8 лет	800-950м	7,2-6,2
			14 лет	850-1000м	6,9-6,0
			18 лет	900-1050м	6,5-5.6

Описание выполнения упражнений

1. Бег 30 метров

Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 30 метров.

2. Челночный бег

Старт высокий. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. **Забег первого отрезка.** Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу.

Разворот на 180 градусов за метр до поворота скорость резко сбрасывается; выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок. **Финиширование** Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.

3. Прыжок в длину с места

Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.

Тестирование по теоретической подготовке

Тема: Правила игры в волейбол

1. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке во время игры в волейбол

А) 10 чел

Б) 5 чел

В) 6 чел

2. Как называется линия, которая проходит по центру зала

А) центральная линия

Б) красная линия

В) зонная линия

3) Как называется перерыв во время игры по просьбе тренера

А) перерыв

Б) период

В) таймаут

Правильные ответы : (1-в, 2-в,3-в) Тест сдан при 3-х правильных ответах.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

