

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №76
Выборгского района Санкт-Петербурга
194021, Санкт - Петербург, ул. Болотная, д.18

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 76
Выборгского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №76
Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ М. И. Ковалева
Приказ № 69 от 29 августа 2023г.

ПРИНЯТО

С учетом мнения родителей
Протокол Совета родителей
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Возраст учащихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик: Ребдев Петр Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе и России.

Сейчас в нашей стране большое внимание уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие этих физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Программа «Волейбол» позволяет создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном и физическом развитии подростков. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с разнообразием человеческих отношений. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с самого раннего возраста. Программа актуальна. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования в Калининском районе, соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития

учащихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивной игры, развитию физических способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в соревновательных устремлениях, нравственном развитии, способствует формированию и развитию творческих способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся. Имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, так как благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить хорошие навыки игры в волейбол. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Если подросток научится хорошо играть в волейбол, полученные навыки навсегда останутся с ним и сделают спорт доступным и интересным для него на протяжении всей жизни.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Программа «Волейбол» является педагогически целесообразной так как способствует развитию двигательных качеств на всех этапах подготовки и проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

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

Отличительные особенности программы . Реализация программы возможна как в очном, так и в дистанционном формате посредством дистанционных уроков на сайте образовательного учреждения.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Волейбол.» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год, по 2 часа 1 раз в неделю.

Основная цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых для жизни двигательных и морально-волевых качеств, через развитие умения играть в волейбол, с применением новых образовательных технологий, а также выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией по функциям игроков;
- освоить технику игры в волейбол;
- освоить и совершенствовать тактические приемы;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- правила оказания первой помощи при травмах во время игры;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- дать представление о роли физической культуры и спорта в жизни человека;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к занятиям спортом.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия реализации программы:

Программа «Волейбол» реализуется для учащихся 14–17 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

Первый год обучения - 72 часа в год, 2 часа в неделю: 1 раз в неделю 2ч.

Условия набора.

В студию «Волейбол» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не менее 15 человек

Критерии и формы оценки качества знаний

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- дружеские встречи (игры)
- районные и городские соревнования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование (на знание ТБ и теоретические знания по теме «Волейбол»). 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.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в команду, представляющую школу на районных и городских соревнованиях.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний учащиеся, не выполнившие норматив, по желанию могут остаться в группе на повторный курс обучения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
 - владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Волейбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний и волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- зачетные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий:

- Групповые

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах при проведении игры.

Критерии и формы оценки качества знаний:

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год (в конце 1 полугодия, в конце года).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в школьную команду по волейболу, представляющую школу на районных и спортивных соревнованиях.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Особенности организации образовательного процесса

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

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.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тест, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Волейбол» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого учащегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 3-5 штук; гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1ий год обучения	сентября 2023года	мая 2024г.	36	1 год обучения –	1 год обучения – 1

				72 часа	раз в неделю 2 часа
--	--	--	--	---------	------------------------

Календарно – тематическое планирование

№	Название раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Фактическое
1	Раздел 1. Формирование групп (2 часа)	Формирование групп	2		
2	Раздел 2 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2 часа)	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		
3-4	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10 часов)	Общая физическая подготовка. Правила выполнения разминки. ОРУ.	4		
5-7		Правила оказания помощи при травмах. ОРУ.	6		
8-10	Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) (12ч) (Подготовительные упражнения.)	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Эстафеты. Подвижные игры.	6		
11-13		Правила оказания помощи при травмах. Эстафеты. Подвижные игры.	6		
14-16	Раздел 5. Техническая подготовка (ТП) (12ч)	Значение технической подготовки в волейболе. Отработка практических навыков.	6		
17-19		Анализ игр. Работа над ошибками Отработка практических навыков.	6		
20-22	Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты). (14ч)	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология. СПФ.	6		
23-26		Анализ игр. Работа над ошибками. СПФ.	8		
27-30	Раздел 7. Тактическая подготовка (ТП) (16ч)	Значение тактической подготовки в волейболе.	8		
31-34		Анализ игр. Работа над ошибками. ТП.	8		

35	Раздел 8. Контрольно-оценочные испытания (2ч)	Контрольно-оценочные испытания	2		
36	Раздел 9. Итоговое занятие (2ч)	Итоговое занятие	2		
	Итого:		72ч		

Содержание обучения

Раздел 1. Формирование групп. 2 ч.

Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 2ч

Теория:

Вводное занятие. Введение в элективный курс. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основные требования по технике безопасности.

Практика:

проверка знаний по ТБ (тест или опрос).

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 ч.

Теория: Общая физическая подготовка. Правила выполнения разминки. Правила оказания помощи при травмах.

Практика: ОРУ. Игра в волейбол.

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) 12ч. (Подготовительные упражнения.)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Помощь при травмах. Игра в волейбол.

Практика:

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего

принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Раздел 5. Техническая подготовка (ТП) 12ч.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Анализ игр. Работа над ошибками.

Практика:

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Техника владения мячом:

нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача,

верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты). 14ч.

Теория: Двухсторонние игры соревновательного характера.

Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология. Анализ игр. Работа над ошибками.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Двухсторонние игры соревновательного характера.

Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология

Игры по волейболу между классами

Раздел 7. Тактическая подготовка (ТП) 16ч.

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе. Анализ игр. Работа над ошибками.

Практика:

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Техника игры в нападении, командные действия, система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Тактика игры в защите, система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита, групповые действия, взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих, индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.

Раздел 8. Контрольно-оценочные испытания 2ч.

Теория: правила проведения контрольно-оценочных испытаний. Техника безопасности.

Практика: проведение контрольно-оценочных испытаний.

Раздел 9. Итоговое занятие 2ч.

Теория: подведение итогов года.

Практика: игра с учителями школы.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
14. Освоить технику нападающего удара;
15. Овладеть навыками судейства;
16. Уметь управлять своими эмоциями;
17. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
18. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
19. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
20. Овладеть техникой блокировки в защите;
21. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа,	Инструкция по технике	Тест	-

	Инструктаж по ТБ.		инструктаж , история, игры – знакомства, просмотр кинофильма)	безопасность и Компьютер	Анализ в ходе просмотра	
2	Общая физическая подготовка. Правила выполнения разминки. ОРУ.	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
3	Правила оказания помощи при травмах. ОРУ.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
4	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Эстафеты. Подвижные игры.	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
5	Правила оказания помощи при травмах. Эстафеты. Подвижные игры.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	
6	Значение технической подготовки в волейболе. Отработка практических навыков.	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
7	Анализ игр. Работа над ошибками. Отработка практических навыков.	групповая, подгрупповая, коллективная-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки , Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
8	Отработка навыков судейства, ведение	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение

	протоколов, жестикуляция, терминология. СПФ.					
9	Анализ игр. Работа над ошибками. СПФ.	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения), Просмотр видео записей.	Необходимые спортивные атрибуты, компьютер	Контроль Анализ в ходе просмотра	Обсуждение
10	Значение тактической подготовки в волейболе.	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
11	Анализ игр. Работа над ошибками. ТП.	Групповая	Рассказ Просмотр видео записей.	Наглядный материал компьютер	Контроль	Обсуждение
12	Контрольно-оценочные испытания	Командная	-	-	Контроль	-

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Приемные нормативы по технической подготовке
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольные нормативы по технической подготовке
на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на начало учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)		2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные
1.	Длина тела, см	160	175
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,0
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,	—	26,0
5.	Прыжок в длину с места, см	185	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	58
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	7,7 13,0
8.	Становая сила, кг	70	106

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
1.	Длина тела, см	157	174
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,7
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-	28,7
5.	Прыжок в длину с места, см	165	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	46
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,7 10,8
8.	Становая сила, кг	55	84

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на начало учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)		2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		

Контрольное нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на начало учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом		3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом		3
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет		4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)		4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное		5

6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	4	6
----	--	---	---

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на начало учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Прием снизу, верхняя передача	5 6	6 8
2.	Нападающий удар, блокирование		4
3.	Блокирование - вторая передача		5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению		3 3