

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 7»

660123, г. Красноярск, пр. им. газеты «Красноярский рабочий», дом 38
тел.: 2643530, 2644151
E-mail: gim7krs@mail.ru

ПРИНЯТО
на МО учителей физической
культуры и технологии
Протокол № 4
От «20» сентября 2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 100 от 20 г.
Директор МБОУ «Гимназия № 7»
Литвинцева Л.А.



Дополнительная общеобразовательная программа

Волейбол



Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Хурда Анастасия Викторовна
учитель физической культуры

Красноярск
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в волейбол.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение учащихся от пристрастий к вредным привычкам.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 2 раз в неделю – 1 час. Всего: 1 год обучения – 72 часа в год, 2 год обучения – 72 часа в год.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек в отдельных группах. Возраст учащихся 11 – 14 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Цель:

Формирование игровых навыков на занятиях волейболом; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:**Обучающие:**

- Освоить технические приемы и элементы волейбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.
- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.
- Развивать интерес к игровым видам спорта

Условия реализации программы. Уровень освоения общекультурный.

В группу принимаются все желающие заниматься волейболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество детей 1 года обучения - до 15 учащихся, 2 года - до 12 учащихся. Занятия групповые.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, прошедшие предварительное тестирование. По результатам принимается решение о зачислении в группу 2 года.

В процессе обучения формируются команды по возрастам для участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение программы: занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – 15шт.
- сетка – 1шт.
- спортивная форма – 12 комплектов
- маты – 12 шт.
- гимнастические скамейки –12 шт.
- шведские стенки – 4 шт.
- перекладины – 2шт.
- скакалки – 30 шт.
- жгут-резина – 4шт.
- набивные мячи – 8шт.
- обручи – 10 шт.

Форма организации образовательного процесса групповая.

В отдельных случаях, учитывая особенности развития каждого ребёнка, психических и функциональных особенностей, применяется индивидуальная форма.

Форма подведения итогов: соревновательная практика на уровне ОУ, контрольные испытания и тестирование по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия для родителей, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика.

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
 - повысят свое физическое состояние,
 - разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
 - разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.
2. Предметные результаты:
- узнают правила игры в волейбол;
 - научатся владеть элементами игры в волейбол;
 - узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.
3. Метапредметные результаты:
- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	12	1	11	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	14	2	12	Тестирование
4.	Техническая подготовка	10	1	9	Зачёты
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	25		25	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		72	6	66	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	12		12	Тестирование
4.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	16	2	14	Зачёты
5.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	11	1	10	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	20		20	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		72	5	67	

Рабочая программа (1год обучения)

Задачи

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач;
- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать силу воли, стремление к победе.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила гигиены и режимы дня;
- основные правила при игре в волейбол.

К концу 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

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

Календарно-тематическое планирование

1-ый год обучения

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
		<i>II. Общефизическая подготовка</i>	12	1	11
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
3.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
		<i>III. Специальная физическая подготовка</i>	14	2	12

		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
6.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
7.		Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.	1		1
		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
8.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений	1		1
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
9.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
10.		Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1		1
		Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
11.		Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1

		<i>IV. Техническая подготовка</i>	10	1	9
		Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
12.		Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1
		Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
13.		Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
		Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1
14.		Верхняя подача на точность	1		1
		Верхняя подача на точность	1		1
15.		Нижняя боковая подача на точность.	1		1
		Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1
16.		<i>V. Тактическая подготовка</i>	8	1	7
		Взаимодействие (тройка)	1		1
		Взаимодействие (тройка)	1		1
17.		Нижняя боковая подача на точность.	1		1
		Верхняя подача на точность	1		1
18.		Индивидуальные действия	1		1
		Взаимодействие (двойной блок)	1		1
19.		Групповые действия	1	1	
		<i>VI. Игровая подготовка</i>	25		25
		Страховка и прием мяча	1		1
20.		Страховка и прием мяча	1		1
		Блокирование мяча	1		1
21.		Блокирование мяча	1		1

		Блокирование мяча	1		1
22.		Тактика защиты.	1		1
		Тактика защиты.	1		1
24.		Тактика защиты.	1		1
		Групповые действия	1		1
25.		Групповые действия	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
26.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
27.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
28.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
29.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
30.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
31.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1

32.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
33.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
34.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
35.	Соревнования	1		1
	Соревнования	1		1
36.	Соревнования	1		1
	<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
	Соревнования	1		1
Итого :		72	6	66

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
2. **Основная часть** включает в себя:
 - изучение основ техники основных игровых элементов, используемых при игре в волейбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броски);
 - индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
 - упражнение на расслабление мышц;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Содержание программы 1 года обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу.
2. Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина).
3. Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной форме.

5. Основные правила и понятия при игре в волейбол.
6. Возникновение волейбола. Спортивные сооружения для занятия волейболом и их состояние.
7. Основные термины. Разметка площадки. Правила. Нарушения.

II. Общезначительная подготовка

- *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса тела (отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине).
- *Упражнения для развития быстроты.* Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки
- *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища)
- *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног.
- *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты, взрывной прыгучести, скоростной силы, специфической координации, специальной выносливости, специальных физических качеств при ловле, броске и передачи мяча.

IV. Техническая подготовка

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений;
- Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.
- Поддачи: нижняя прямая, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, под брошенному партнёром, удар с передачи.

V. Тактическая подготовка

- Групповые действия;
- Командные действия;
- Тактика защиты;
- Индивидуальные действия;

VI. Игровая подготовка

- Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам;
- Показательные игры;
- Участие в районных соревнованиях.

VII. Контрольные и итоговые занятия

(2 год обучения)

Задачи

Обучающие:

- закрепить технические приемы и элементы игры в волейболе;
- освоить различные виды передвижения по площадке;
- применять разнообразные броски по воротам;
- отработать различные виды передач;
- закрепить различные виды ведения мяча правой и левой рукой;
- освоить броски по воротам с разных сторон;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в

нападении.

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать силу воли, стремление к победе.

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- вопросы о физической культуре и спорте в России;
- состояние и развитие волейбола в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.

К концу 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

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

Календарно-тематическое планирование
2 -ой год обучения

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Основные правила и понятия волейбол. Возникновение волейбола	1	.1	
		<i>II. Общефизическая подготовка</i>	10	1	9
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
3.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1

		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
6.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		III. Специальная физическая подготовка	12		12
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
7.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
8.		Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		1
		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
9.		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1

		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1
10.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после, приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
11.		Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	1		1
		Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
12.		Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1		1
		IV. Техническая подготовка	16	2	14
		Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
13.		Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
		Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
14.		Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба бег, перемещаясь лицом вперед.	1		1
		Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	1	
15.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с	1		1

		собственного подбрасывания; с набрасывания партнера			
		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
16.		Нижняя боковая подача на точность.	1		1
		Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1
17.		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
18.		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
19.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре;	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	1		1
20.		<i>V. Тактическая подготовка</i>	11	1	10
		Выбор места для выполнения нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		1
		Выбор места для выполнения нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		1
21.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3	1		1

		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче)	1		1
22.		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1
		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1
23.		Индивидуальные действия	1	1	
		Индивидуальные действия	1		1
24.		Индивидуальные действия	1		1
		Групповые действия	1		1
25.		Групповые действия	1		1
		VI. Игровая подготовка	20		20
		Действие при приёме мяча в поле	1		1
26.		Действие при приёме мяча в поле	1		1
		Страховка и прием мяча	1		1
27.		Страховка и прием мяча	1		1
		Страховка и прием мяча	1		1
28.		Блокирование мяча	1		1
		Блокирование мяча	1		1
29.		Блокирование мяча	1		1
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
30.		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
31.		Групповые действия	1		1
		Групповые действия	1		1
32.		Групповые действия	1		1
		Групповые действия	1		1
33.		Групповые действия	1		1

		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
34.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
35.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
36.		<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
		Показательные игры	1		1
		Итоговое занятие	1		1
		<i>Итого</i>	72	5	67

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. **Основная часть** включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов, используемых при игре в волейбол (подачи, передачи, прием мяча, блокирование мяча, перемещение по площадке)
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Содержание программы 2 года обучения

I. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи;
- состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире. Достижения российских волейболистов на международной арене;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

II. Общефизическая подготовка

- *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах);
- *упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.;
- *упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. Выпады вперед, в сторону;

- *упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование теннисным мячом (вращение мяча вокруг туловища, на месте);
- *упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

- *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции;
- *упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

IV. Техническая подготовка

- Перемещения;
- имитация технических приемов;
- совершенствование тактики;
- подачи;
- нападающие удары;
- страховка;

V. Тактическая подготовка

- Тактика нападения для младшей юношеской группы представляет собой чередование двух систем: нападения со второй передачи через игроков зон 2, 4, 3 и нападения с первой передачи, а в дальнейшем и с откидки — через игроков зон 4, 2, 3;
- тактика блокирования, тактика защиты в поле.

VI. Игровая подготовка

- Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам;
- показательные игры;
- участие в районных соревнованиях.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

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, форма аттестации-выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы фиксации:

1. **Заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

2. **Проведение анкетирования учащихся и родителей**
3. **Обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.
4. **Мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончанию учебного года).
5. **Анонсы, результаты участия в мероприятиях ШСК на стенде, на сайте**
Формы подведения итогов
Контрольные испытания и тестирование:
 1. по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика.
 2. открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий.
 3. тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
5. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
6. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
8. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
9. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных
10. учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
11. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.