

Серовский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа №14 им. В.Ф. Фуфачева

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №14
им. В.Ф. Фуфачева
Е.Г. Аджиумер
Приказ №118 от 30.08.2022



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»
возраст 12-17 лет
срок реализации 2 года

Содержание

1.	Целевой раздел	Стр.
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Планирование. Результаты освоения программы	3
2.	Содержательный раздел	
2.1	Особенности программы	5
2.2.	Содержание программы	7
3.	Организационный раздел	
3.1.	Учебный план	22
3.3.	Методическое обеспечение программы	22

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является приложением к дополнительной общеобразовательной программе МАОУ СОШ №14 им.В.Ф.Фуфачева. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), » разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 — ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ № 14 им. В. Ф. Фуфачева.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Большое внимание в нашей стране 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 физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; -обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

-Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

I.2 Планируемые результаты освоения программы.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы.

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 целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно -гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно -тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - совершенствование навыков естественных видов движений;
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
 - Упражнения для туловища и шеи.
 - Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: бег прыжки, метания, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты Действия без мяча.

Перемещения и стойки **Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

2.2 Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол. часов	
			1 год	2 год
1	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	2	
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом	2	
3	Техника передачи двумя сверху, вперед.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Действия с мячом. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.	2	2
4	Техника нижних подач.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.	2	
5	Техника передачи двумя сверху над собой, назад	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника передачи двумя сверху над собой, назад	2	2

		(короткие, средние, длинные).		
6	Техника передачи в прыжке.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	3
7	История развития волейбола.	Физическая культура и спорт в России. История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.		4
	Техника игры в волейбол, ее характеристика.	Основы методики обучения в волейболе. Техника игры в волейбол. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты	1	
8	Техника приема снизу	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).	1	2

9	Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедропину.	-	2
10	Техника приема мяча с падением	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.	-	2

11	Техника верхней прямой подачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча	2	
	Техника верхней прямой подачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча	1	2
12	Техника верхних передач:	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике верхних передач: - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением;	2	2
13	Техника верхних передач:	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике верхних передач: - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.	1	2
14	Техника нападающего удара	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника нападающего удара с переводом	2	

		(кистью, с поворотом туловища).		
15	Техника нападающего удара с имитацией передачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	2

16	Нападающий удар тихий, после имитации сильного.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		2
17	Техника нападающих ударов:	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника нападающих ударов: - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу		2
18	Техника нападающих ударов: - специальные упражнения у стены	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике нападающих ударов: - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку	2	
19	Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. обучения технике приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью	2	2

20	Правила игры и методика судейства соревнований.	Правила соревнований, их организация и проведение . Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.	2	2
----	---	---	---	---

21	Техника передач снизу:	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике передач снизу: - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу.	2	2
22	Подводящие упражнения для обучения технике нижней подачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике подачи: - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	2	

23	Подводящие упражнения для обучения технике верхней подачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике подач: - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	2	
24	Техника блокирования: одиночное, групповое.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	2
25	Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	2
26	Упражнения по	Общая физическая подготовка.	2	2

	технике блокирования	Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное): - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);		
--	----------------------	---	--	--

27	Упражнения по технике блокирования	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное): - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).	2	2
28	Техника приема подач.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике приема подач: - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.	2	2
29	Техника приема мяча с падением.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике приема мяча с падением: - на спину, бедро-спину, набок, на голени,	2	
30	Техника приема мяча с падением.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике приема мяча с падением: - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки-грудь		2
31	Тактика игры. Её характеристика.	Основы методики обучения в волейболе. Тактика игры. Её характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение.	2	2

		Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.		
32	Техника передач в прыжке.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах	2	2
33	Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока		2
34	Нападающий удар с задней линии.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Нападающий удар с задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы	2	2
35	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки.	2	2
36	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2	2

37	Нападающий удар толчком одной ноги.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости	2	2
38	Техникотактические действия	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике		2

	нападающего игрока (блок-аут).	нападения и защиты. Обучение техникотактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер)		
39	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений	2	2
40	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		2

41	Основные задачи технической подготовки.	Техническая подготовка волейболиста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Организация урока с начинающими. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.	2	2
42	Взаимодействия нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке	2	2
43	Командные действия в нападении. Учебная игра с заданием.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение командным действиям в нападении: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.	2	1
44	Командные действия в защите. Учебная игра с заданием	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.	2	1

- 45	- Скоростно-силовая	- Общая физическая подготовка. Специальная	2	- 1
------	---------------------	--	---	-----

-	- подготовка.	-физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Скоростно-силовая подготовка.	-	-
46	Техника верхних передач (в прыжке различных по высоте и удаленности).	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Совершенствование нападающих ударов переводом. Техника верхних передач (в прыжке различных по высоте и удаленности).		1
47	Технико-тактические действия блокирующих при атаке с низких, укороченных передач.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для воспитания ловкости, координации волейболиста. Технико-тактические действия блокирующих при атаке с низких, укороченных передач. Страховка нападающих.		1
48	Технико-тактические действия на блоке (тройной блок).	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий защитника. Технико-тактические действия на блоке (тройной блок).		1
49	Совершенствование взаимодействий принимающего подачу со связующим (выход с № 4,5	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1
50	Техника вторых передач в прыжке. Учебная игра с заданием.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Техника вторых передач в прыжке. Совершенствование взаимодействия принимающего-пасующего нападающего. Учебная игра с заданием		1

51	Групповые и командные действия в нападении в усложненных условиях.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Совершенствование групповых и командных действий в нападении в усложненных условиях и на соревнованиях.		1
52	Разминка волейболиста.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Разминка волейболиста. Проведение разминки перед тренировкой перед соревнованием.	2	1
53	Игровая выносливость.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1

	Пляжный волейбол.	Практические занятия по технике нападения и защиты. Методика проведения тренировки по игровой выносливости. Пляжный волейбол. Правила. Техника, тактика игры.		
54	Тактика нападающих ударов с первой передачи.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Тактика нападающих ударов с первой передачи. Игровые упражнения для совершенствования перехода от нападения к защите.		1
55	Скоростно-силовая подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование взаимодействий в защите в глубине площадки. Прием нападающих ударов и подач.	2	1
56	Совершенствование взаимодействий в защите в глубине площадки			1
57	Прием нападающих ударов и подач		2	1

58	Взаимодействие 2 игроков при приеме подач.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Взаимодействие 2 игроков при приеме подач. Начало и завершение атаки после приема подачи со второй передачи через игрока передней линии (зона 2).	2	1
59	Начало и завершение атаки после приема подачи со второй передачи через выходящего игрока (1,6).	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Начало и завершение атаки после приема подачи со второй передачи через выходящего игрока (1,6).		1
60	Взаимодействие блокирующих при атаке с краев сетки.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1
61	Игра в защите «углом назад», страховка свободным от блока.			1

62	Упражнения для развития игровой выносливости.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	1
63	Силовая подача по зонам (1, 6, 5), из 5 – 3. Подача на точность в 1, 5 зоны и зону нападения. Из 5 – 3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1

64	Взаимодействие нападающих с пасующим.		2	1
65	Нападающий удар с переводом в различные зоны (по заданию), из зон 4, 2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1
66	Нападающий удар с передачи, идущей из глубины площадки из зоны 5 во 2, из 1 в 4 зону	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1
67	Задачи и значение физической подготовки волейболистов	Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Методы, средства, применяемые в физической подготовке	2	
68	Прием мяча от нападающего удара	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Прием мяча от нападающего удара из зоны 4 в зону 5 и из зоны 2 в зону 1		1
69	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Совершенствование тактики вторых передач (через выходящего), нападающих ударов с краев сетки (по линии блок-аут).	2	1
70	Упражнения для воспитания качества прыгучести.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для	2	

71	Тактика первых передач, нападающих ударов переводом. Учебная игра.	воспитания качества прыгучести. Тактика первых передач, нападающих ударов переводом. Учебная игра.	2	1
72	Упражнения для воспитания «взрывной» силы мышц ног.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Упражнения для воспитания «взрывной» силы мышц ног. Тактика вторых передач через игрока передней линии, нападающих ударов из зоны №	2	1
73	Цель и задачи тактической подготовки.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Методы регистрации тактических действий волейболистов. Особенности тактической подготовки с начинающими.	2	1
74	Техника удара «поверх» блока	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.		1
75	Направление и темп атаки.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	1
76	Оценка состояния партнеров и варьирование ритма игры.			1
77	Учебная игра	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия по технике нападения и защиты.	2	1
	Итого		102	102

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Срок реализации программы 2 года (18 месяцев). Форма обучения: очная, групповая. Программа предназначена для учащихся 12-16 лет, допущенных врачом к занятиям физической культурой. Занятия проходят один раз в неделю, по два часа с сентября по май включительно. 68 часа в год. За два года 136 часов.

Наименование Программы	Количество часов			
	месяц	1 год	2 год	итого
“Волейбол”	8	102	102	204

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Даты 1 группа	Даты 2 группа	Количество часов
Сентябрь	5.09. 12.09. 19.09. 26.09	09.09 16.09. 23.09 30.09	12
октябрь	3.10. 10.10. 17.10 24.10	7.10. 14.10. 21.10	12
ноябрь	11.10 18.11. 25.11	14.11 21.11. 28.11	6
декабрь	2.12. 9.12. 16.12 23.12	5.12. 12.12. 19.12 27.12	12
январь	10.01. 17.01 24.01 31.01	13.01. 20.01 27.01	12

февраль	3.02. 10.02. 17.02 24.02	6.02. 13.02. 20.02	12
март	3.03. 10.03. 17.03 24.03	6.03. 13.03 20.03 27.03	12
апрель	3.04. 10.04. 17.04 24.04	7.04. 14.04. 21.04 28.04	12
Май	5.05. 12.05. 19.05 26.05	8.05. 15.05. 22.05	12
			102

3.2 Методическое обеспечение программы

3.2..1 Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия.
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Квалификационные 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. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

3.2.2 Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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 группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

3.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

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 обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5

штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого

обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

3.4 ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972442

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2023 по 21.05.2024