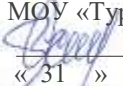


Министерство образования и науки республики Бурятия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»
Прибайкальского района
Республика Бурятия

«Согласовано»
заместитель руководителя по
ВР МОУ «Турунтаевская СОШ №1»
 /С.В. Семенова /
« 31 » мая 2022 г.



«Утверждено»
Директор МОУ «Турунтаевская
СОШ №1»
/ Л.Л.Карбаинова /
« 31 » мая 2022 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Суменков Федор Лукич, первая

(Ф.И.О., категория)

«Волейбол» 5-7 кл.

(предмет, класс)

с. Турунтаево

2022-2023 уч.год

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-- спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических и духовных качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г. Данная программа составлена на основе: Учебной программы Волейбол, Железняк Ю.Д./для ДЮСШ и ДЮСШОР/.-1994.; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл. В.И. Лях, А.А.Зданевич- М., «Просвещение» 2010 г.; нормативных документов Турунтаевской СОШ №1 и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды вовлечение их в различные секции; формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и пространственного мышления.

Своими техническими и методическими средствами спортивная игра эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна Программы заключается в том, что она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также во внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В Программу включены элементы пляжного волейбола, что органично вписывается в воспитательную работу МОУ

Турунтаевской СОШ № 1 при организации летнего оздоровления школьников. Реализация программы предусматривает психологическую подготовку и освоение строевой подготовки, которой в других программах уделено мало внимания.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий в секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, к самостоятельному игровому досугу, приобретают жизненно-важные качества личности. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Отличительные особенности данной образовательной Программы от уже существующих: Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей) не теряя результат обучения, позволяет учащимся освоить навыки строевой подготовки и навыки организации досуга и самостоятельных занятий в летний период.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные задачи:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол, пляжный волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола, пляжного волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;

подготовить к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- выполнять нормативы комплекса ГТО.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Режим занятий

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в спортивном зале МОУ «Турунтаевская СОШ №1» и на открытой площадке для спортивных игр на стадионе с. Турунтаево (сентябрь, май):

Программа секции «Волейбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года обучения.

В секции занимается 12-15 человек.

Возраст занимающихся 11-13 лет.

Сроки реализации программы : 3 года.

Количество часов в год: 144 часа.

В соответствии с годами обучения занимающиеся делятся на три учебные группы:

- группы начальной подготовки;
- учебно-тренировочные группы второго года обучения;
- учебно-тренировочные группы третьего года обучения;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях и мероприятиях.

Группа начальной подготовки: охватывает всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний. Основная задача - укрепление здоровья,

физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, строевую подготовку и знакомство с основами техники волейбола.

В годичном цикле, учебно-тренировочных занятий *в учебно-тренировочных группах* уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки, а также вводится психологическая подготовка юных спортсменов. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями секции совместно с занимающимися.

Формы и методы занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации детей на занятии: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основными **формами** обучения игры в волейбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;

- походы, военно-спортивные игры;

- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, учебных видеороликов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

«метод
упражнений;
игровой;
соревновательный;
круговой
тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

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

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

Подготовка юных волейболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Подобная реализация программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты в процессе реализации Программы

В итоге реализации Программы обучающиеся *должны знать:*

- об особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- о способах сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

* влияние здоровья на успешную учебную деятельность; о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации Программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, ответственность, организованность, соблюдение порядка, дисциплинированность, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации Программы по направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, пляжным волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу, пляжному волейболу; о жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; *и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом, пляжным волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом, пляжным волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по волейболу.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП. Обязательным является выполнение норм ГТО для соответствующего возраста.
- участие в соревнованиях в школе.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; обязательным является выполнение норм ГТО для соответствующего возраста.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание третьего года обучения;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Обязательным является выполнение норм ГТО для соответствующего возраста.
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые техникотактические действия;
- результаты соревнований районного уровня.
-

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного, районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний по физическим качествам. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Результаты испытаний и достижений фиксируются в дневнике самоконтроля учащегося и в портфолио.

Контрольные испытания **Общая физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0 с	4,9 с
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9с	11,2 с
3.	Прыжок в длину с места (см)	150 см	170 см
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35 см	45 см
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0 м	6,0 м
	- в прыжке с места (м)	7,5 м	9,5 м

6.	Челночный бег 6х9 м	22 с	21 с
7.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	20 раз	30 раз
8.	Кроссовый бег 2000 м (д), 3000 (ю)	б/у врем.	б/у врем.
9.	Основы строевой подготовки	Демонстр	Демонстр.
10.	Нормы ГТО (соответ-ие возрасту)	+	+

Техническая подготовленность (для групп начальной подготовки)

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача нижняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
6.	Жонглирование мячом над собой верхним и нижним приемом	20
7.	Прием-передача мяча в паре	20

Специальная подготовка (для групп 2-го и 3-го года обучения)

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	40
3	Передача над собой двумя руками сверху без потерь	50
4	Передача над собой двумя руками снизу без потерь	50
5	Передачи над собой в круге без потерь	30
6	Подача (любая): из 6 попыток	6
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса тренера: из 6 попыток	6
9	Нападающий удар из зоны 2 или 4 (из 10 попыток)	8
10	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 попыток)	8
11	Блокирование	+
12	Жесты судей	+
13	Участие в соревнованиях	+

Параметры овладение программным материалом по годам обучения

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Освоение основ знаний	Материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	Правила игры в волейбол, пляжный волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег, челночный бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
Освоение техники и приемов мяча	Имитация приема мяча двумя руками сверху, снизу. Работа у стены, по заданию тренера. Снаб с собой, перед собой. Во перемещением вдоль стены и на месте в заданную точку.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи с собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны
Освоение техники подачи мяча приема подач.	Нижняя прямая подача с 6-ти метровой линии, с 9-ти метровой линии. Боковая подача. Прием подачи через сетку нижним приемом.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Освоение (имитация) техники прямого нападающего удара. Выполнение с собственного подбрасывания. Набивание руки.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий	Принятие правильного положения при приеме после атаки. Страховка.	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Перекрывание «слабых» зон на площадке. «Видение» площадки.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Розыгрыш мяча.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Игра при классической расстановке игроков.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед», «углом назад».	
Овладение игрой развитие психомоторных способностей	Учебная игра в волейбол упрощенных или усложненных условиях.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация разминки перед занятиями.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	
Интегральная подготовка.	Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.	Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.	

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность ученика, задач всех этапов тренировки. Воспитательное воздействие органично входит в тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной секции.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения посредством бесед («Негативное влияние пагубных привычек», «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних», по профилактике суицида «Мой выбор», «Питание и его значение в сохранности здоровья»). Использование положительного примера, стимулирование положительных действий («Лучший по показателям», «Лидеры»), предупреждение и обсуждение отрицательных действий («Профилактика асоциального поведения»). Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Самовоспитание: учащийся воспитывает в себе доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются походы, праздники, спортивные конкурсы с участием родителей.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление

учебнотренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: *общепедагогических и спортивных*. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Группа 1-го года обучения (144 часов)

№	Разделы	Теория			Практика		
		Кол-во часов всего					
1	Введение	2	1		1		
2	Общая физическая подготовка	49	10		39		
3	Техническая подготовка	60	12		48		
4	Тактическая подготовка	18	5		13		
5	Соревнования и мероприятия	15	3		12		
	Итого	144	31		113		

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение -2 часа

Теория (1)

Знакомство с участниками секции. Сведения о месте жительства. Роде деятельности, сведения о родителях. Беседа на тему: «Истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол». Предъявление требований к ученикам. Определение графика работы. Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Практика (1)

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Разминка.

2. Общая физическая подготовка - 49 часов

Теория (10)

Теоретические сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Строевые команды. Понятие шеренга, колонна. Беседа на тему: «Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения».

Практика (39)

Построение, перестроение, подвижные и спортивные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, упражнения для развития прыгучести, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие силы, упражнения для развития гибкости. Спортивные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Смотр- конкурс «Статен в строю, силен в бою», «Вперед, юнармейцы».

4. Техническая подготовка -60 часов

Теория (12)

Стойка волейболиста. Перемещение игрока. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения технических элементов. Понятие «выход на прием мяча».

Практика (48)

Техника выполнения нижнего приема: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Техника выполнения верхнего приема: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи :Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару
Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Эстафеты и игры на основе волейбола.

4. Tактическая подготовка - 18 часов

Теория (5)

Понятие о тактике игры и игровых элементов. Понятие о развитии игровой комбинации. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Подготовленность спортсмена. Индивидуальная тактика.

Практика (13)

Обучение индивидуальным действиям: Обучения тактике нападающих ударов, нападающий удар ,нападающий удар толчком одной ноги, обучение технике передаче в прыжке, обучение откидке (скидке), отвлекающие действия при вторых передачах, обучение тактике подачи мяча.

Обучение групповым взаимодействиям:

Теория (10)

Теоретические сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Строевые команды. Понятие

шеренга, колонна. Беседа на тему: «Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения».

Практика (39)

Построение, перестроение, подвижные и спортивные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, упражнения для развития прыгучести, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие силы, упражнения для развития гибкости. Спортивные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Смотр- конкурс «Статен в строю, силен в бою», «Вперед, юнармейцы».

4. Техническая подготовка -60 часов

Теория (12)

Стойка волейболиста. Перемещение игрока. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения технических элементов. Понятие «выход на прием мяча».

Практика (48)

Техника выполнения нижнего приема: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе, изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары), основы взаимодействия игроков во время игры.

6. Соревнования и мероприятия - 15 часов

Теория (3)

Правила судейства, правила игры, перемещение игроков на площадке, выбор места при атаке, выбор места при защите, организация похода выходного дня, основы туристических навыков.

Практика (12)

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Итоговые контрольные игры в школе. Выход в местность «Захатай» на День Здоровья. Туристическая полоса на скале в с.Турунтаево. Мероприятие «Папа, мама, я - спортивная семья».

Группа 2-го года обучения (144 часа)

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	17	4	13
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16
4	Техническая подготовка	55	15	40
5	Тактическая подготовка	35	8	27
6	Соревнования и мероприятия	15	4	11
	Итого	144	36	108

Содержание программы 2 года обучения

Введение -2часа

Теория (1)

Уточнение информации о месте жительства (телефон). Расписание. Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Медицинское обследование для допуска к занятиям в секции. Беседа на тему: «Становление волейбола как вида спорта».

Практика (1)

Разминка, подвижная игра «Колдуны», повторение пройденных элементов волейбола.

1. Общая физическая подготовка -17 часов (развитие

двигательных качеств)

Теория (4)

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Последовательность обучения волейболистов. Строевые команды. Сведения о строении и функциях организма человека.

Практика (13)

Подвижные и спортивные игры, ОРУ, кроссовый бег, прыжки, метания, акробатические упражнения. Построение и перестроение в движении. Сведение и разведение шеренги, колонны.

2. Специальная физическая подготовка - 20 часов

Теория (4)

Понятие «специальная физическая подготовка», отличительные особенности подготовки классического волейболиста и волейболиста пляжника. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.

Практика (16)

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития взрывной силы, упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Сдача норм ГТО. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

1. Техническая подготовка - 55 часов

Теория (15)

Основы техники игры и техническая подготовка. Поведение игрока

при выполнении приема. Правила безопасного выполнения технических элементов. Понятие выход на прием мяча. Понятие выход на позицию перед нападающим ударом. Критерии технического мастерства. Комбинированные технические приемы (нападающий удар - блок, подача - прием, передача - нападающий удар). Блокирование, в парах.

Практика (40)

Техника выполнения нижнего приема:

совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Техника выполнения верхнего приема :

правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи:

правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару:

упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами

вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара:

упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча.

Техника перемещения при блокировании.

1. **Тактическая подготовка - 35 часов**

Теория(8)

Основы тактики игры и тактическая подготовка. Понятие о тактике игры и игровых элементов. Понятие о развитии игровой комбинации. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Подготовленность спортсмена. Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

Практика (27)

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

совершенствование тактики нападающих ударов; нападающий удар задней линии; совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги; при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям: обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии; изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке: обучение откидке (скидке), отвлекающие действия при вторых передачах; обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке; упражнения для совершенствования ориентировки игрока; обучения тактике подач, подач в прыжке.

1. **Соревнования и мероприятия - 15 часов**

Теория (4)

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция

правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Практика (11)

Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры. Мероприятие «Мой веселый, звонкий мяч». Участие в легкоатлетическом пробеге 9 Мая. Участие в смотре-конкурсе строевой подготовки к 9 Мая «Статен в строю, силен в бою», «Комплексная полоса препятствий». Поход выходного дня в местность Шлехон совместно с родителями.

Группа 3-го года обучения (144 часов)

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	14	1	13
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17
4	Техническая подготовка	44	10	34
5	Тактическая подготовка	30	8	22
6	Соревнования и мероприятия	24	4	20
7	Психологическая подготовка	6	3	3
	Итого	144	30	114

Содержание программы 3 года обучения

1. Введение - 2

часа Теория (1)

Последовательность и этапы обучения на текущий год. Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Предъявление требований к участникам секции. Определение графика занятий.

Практика (1)

ОРУ на все группы мышц. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

2. Общая физическая подготовка -14 часов

Теория (1)

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Последовательность обучения волейболистов. Строевые команды. Сведения о строении и функциях организма человека.

Практика (13)

Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями, эстафеты без предметов и с мячами, упражнения для развития силы, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, комбинированные упражнения по круговой системе, развитие прыгучести, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часов

Теория (3)

Особенности тренировки верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Понятие тренированность спортсмена. Восстановление и утомление организма.

Практика (17)

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Сдача норм ГТО.

1. Техническая подготовка — 44 часов

Теория (10)

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической

подготовки. Методы и средства технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Практика (34)

Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты при игре. Игровые комбинации «Углом вперед», «Углом назад». Нападающая комбинация «Крест», «Волна», «Метр».

2. Тактическая подготовка,- 30 часов

Теория (8)

Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Знание «слабых» мест на площадке.

Практика (22)

Нападение: Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Защита: Взаимодействие игроков. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Совершенствование взаимодействия принимающего - пасующего - нападающего. Обучение контр-атакующим действиям в волейболе. 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). Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

4. Соревнования и досуг_ - 24 часов

Теория (4)

Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жесты. Спортивные соревнования, организация и правила

проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола.

Практика(20)

Участие в первенстве школы по волейболу. Участие в товарищеских играх своего села. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. Участие в Чемпионате района по волейболу. Участие в соревнованиях по пляжному волейболу на мероприятии День Байкала. Участие в волейбольном турнире, посвященного празднованию Дня Победы.

- резиновые эспандеры - 4 шт.
- конусы дорожные - 8 шт.

5. Психологическая подготовка,- 6 часов

Теория (3)

Установка на игру и разбор результатов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Практика (3)

Аутогенная тренировка. Психологическое тестирование совместно с психологом школы. Матчевые встречи при болельщиках соперника.

Материально-техническое обеспечение

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

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи -8 штук;
- перекладины для подтягивания в висе - 5штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты - 8 штук;
- гантели - 8 штук;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи - по 8 штук.

В сентябре и мае занятия могут проводиться (в зависимости от погодных условий) на открытой волейбольной площадке на центральном стадионе с.Турунтаево.

Учебно-методические средства для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001.
3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г..Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М.: «Просвещение», 1976.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д. Учебная программа Волейбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры.-М., 2000.
7. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: Учитель, 2011.
8. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов- М.: Просвещение, 2011.
9. Лях В.П.; Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 кл. -М.: Просвещение, 2008 ;
10. Фенин К.И, Данилов В.А. Программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов - М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - М.: Физическая культура и спорт, 1983.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта-М.: Академия, 2001.

Список литературы для детей и родителей:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М. - Физкультура и спорт, 1990 г.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М. - Физкультура и спорт», 2000 г.