

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА АЛЕЙСКА АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 2
_____ Горбунова О.В.
«__» _____ г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный волейболист»**

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения – базовый

Автор - составитель:
Сизиков Дмитрий Борисович., учитель
физической культуры, педагог
дополнительного образования

Алейск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты.....	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Форма аттестации	22
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы	28
2.6. Основные направления воспитательной работы	30
2.7. Список литературы	32

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СанПиН 2.4.3648-20», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

- Устав МБОУ СОШ № 2 и другие локальные акты ОУ.

Актуальность

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

волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Сегодня здоровье выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека. Поддержание и укрепление физического здоровья учащихся напрямую связано с их двигательной активностью. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются занятия спортивными играми. Волейбол, одна из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство

ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Вид программы – общеразвивающая.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная, предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Адресат программы: эта программа рассчитана для первичного ознакомления школьников 5-9 классов с физкультурно-спортивной деятельностью и получения начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Срок и объем освоения программы: 1 год обучения, 2 часа в неделю, 68 часов в год

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель

Игра в волейбол предоставляет уникальную возможность не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель курса

Создание условий для занятий физическими упражнениями во внеучебное время с целью повышения двигательной активности, нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Задачи

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями – создание условий, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями не только в течение учебного дня, но и во внеурочное время;

Задачи курса

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков, содействие гармоничному физическому развитию;
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности

- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол воспитание нравственных и волевых качеств. На начальном этапе обучения большое место отводится подвижным играм, в которых участвуют все занимающиеся.

Каждая возрастная группа наряду с общими имеет свои специфические задачи.

Подготовительная группа - укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, площадкой.

Группа начальной подготовки - наряду с общей имеет свои специфические задачи укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способности в ориентировке, изучение основ техники и тактики игры волейбол, освоение процесса игры по правилам, знакомство с правилами игры и площадкой.

Подростковая группа – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики игры, а также правил игры.

Спортивная внеклассная работа является одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе и направлена на повышение двигательной активности, укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.

Организация занятий по волейболу необходимо в целях более качественного и быстрого освоения учащимися техники и тактики игры в волейбол:

- обучение идет от простого к сложному,
- все занятия приспособлены к уровню мотивации детей,
- учитываются возможности и желания ребенка,
- осуществляется связь со школьными предметами.

Тренировочные занятия строятся по общему принципу. Каждое начинается с разминки. После неё чередуются упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение простейших приёмов техники волейбола. Каждая тренировка завершается игрой с элементами волейбола.

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год, (декабрь, 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, тактической, физической, теоретической подготовленности. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в ниже.

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 районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. 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.

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Техника и тактика игры» «Показатели физической подготовленности».

1.3. Содержание программы

Раздел «Основы знаний»

включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы аутогенной тренировки. Сведения о развитии физической культуры и спорта в России. Сведения о возникновении и развитии волейбола. Особенности игры. Правила ФИВА-2000. Размеры и разметка площадки.

Раздел «Общая физическая подготовка» (соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.)

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 10 м. (Общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1 кг, 2 кг), с поясом-отягощением.

- Бег (приставными шагами) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определенное действие.

- Бег (с пробеганием отрезков 10, 30, 60; на дистанцию 300, 500, 800, 1000, 1500 м; челночный бег; бег спиной и боком вперед; бег со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналу, стартовые рывки с места).

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

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения костей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постоянно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного, футбольного мяча в стену. Многократные передачи

волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

- Броски набивного мяча и наблюдение за партнером – в зависимости от действий партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

- Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

- Упражнения с резиновыми амортизаторами.

- Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу с резиновым амортизатором. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Упражнения с набивными мячами

- Упражнения с теннисными мячами.

- Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторов. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

- Упражнения в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

- Прыжковые упражнения, с подниманием рук вверх с касанием подвешенных мячей.

- Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

Прыжки (с места, разбега, в длину, в высоту, серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов).

- Приседание и выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения с предметами и без предметов.

Круговая тренировка.

Преодоление полосы препятствий.

Упражнения с отягощением.

Парные и групповые упражнения(с сопротивлением, перетягивание, переталкивание).

Упражнения на гимнастических снарядах(висы, подтягивания).

Подвижные игры (“Третий лишний”, “Удочка”, “Волк во рву”, “Перестрелка”, “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Переправа”, “Бегуны”, “Кто»

Специальная подготовка

5-й класс

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

6-й класс

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

7-й класс

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя

подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Раздел «Техника и тактика игры» включен обширный материал: характеристика основных приемов техники: стойки игрока, перемещения, передачи (верхняя, нижняя), подачи (верхняя прямая и нижняя прямая), расстановки игроков по зонам и переходы во время игры.

Техника игры (техника нападения). Действия без мяча. Перемещения и стойки: перемещения (бегом, шагом, сочетание с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, бег с изменением направления и скорости из различных исходных направлений), приставными шагами спиной вперед, двойной шаг. Остановки: прыжком. Стойки (низкая, средняя, высокая). **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 нее.

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме 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. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел «Показатели физической подготовленности»входят:

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Устранение ошибок в игре.

Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной физической подготовке: тесты для измерения кондиционных способностей выносливость, скоростных способностей, гибкости, силовых способностей; тесты для измерения координационных способностей (быстроты); тесты для оценки специфических координационных способностей.

Учебно-тематическое планирование

	Наименование темы	Кол-во часов			
		5 кл	6кл	7кл	8 кл.
1.	«Основы знаний»	2 ч.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
2.	«Общая физическая подготовка» (ОФП)	14 ч.	14 ч.	12 ч.	14 ч.
3.	«Специальная подготовка»	14 ч.	14 ч.	18 ч.	14 ч.
4.	«Техника и тактика игры»	15 ч.	15 ч.	14 ч.	14 ч.
5.	«Показатели физической подготовленности».	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
	Контрольные игры и соревнования.	5 ч.	5 ч.	5 ч.	7 ч.
	Учебно-тренировочные игры	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
	Итого:	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

Тематическое планирование (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ
№ 1 № 2	История развития волейбола. Правила игры и методика судейства.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения. волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

<p>№ 3 № 4</p>	<p>Техническая подготовка волейболиста.</p>	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.</p>
<p>№ 5 № 6 № 7</p>	<p>Техника игры в волейбол.</p>	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>
<p>№ 8 № 9 № 10</p>	<p>Физическая подготовка.</p>	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>

№ 11 № 12	Методика тренировки волейболистов.	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:		
№ 13	Стартовые стойки.	<p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№ 14 № 15	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите, нападении.	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p> <p>Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</p> <p>Выпады: вперед, в сторону.</p> <p>Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</p>
Обучение техники подачи мяча:		
№ 16	Техника нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№ 17	Техника нижней боковой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№ 18 № 19	Техника верхней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№ 20	Техника верхней боковой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№ 21	Техника укороченной подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№ 22 № 23	Техника передач мяча сверху двумя руками.	<p>Техника передачи двумя руками сверху</p> <p>Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с</p>

		поворотом, без поворота одной рукой.
№ 24 № 25	Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№ 26 № 27	Техника передач снизу двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Учебная игра.
№ 28 № 29 № 30	Техника нападающих ударов.	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - 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. <p>Учебная игра.</p>
Техника защиты:		
№ 31 № 32 № 33	Техника приема с подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
№ 34 № 35 № 36	Техника приема мяча с падением.	<ul style="list-style-type: none"> - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. <p>Учебная игра.</p>
№ 37 № 38	Техника блокирования	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

№ 39	(подвижное, неподвижное).	<ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Учебная игра.</p>
Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:		
№ 40 № 41 № 42	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.</p> <p>Учебная игра.</p>
№ 43 № 44	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	<p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.</p> <p>Учебная игра.</p>
<i>Тактика защиты:</i>		
№ 45 № 46	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p> <p>Учебная игра.</p>
№ 47 № 48	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	<p>Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</p> <p>Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на расслабления и растяжения.</p> <p>Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</p> <p>Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.</p> <p>Учебная игра.</p>

№ 49 № 50	Обучения тактике нападающих ударов.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.
№ 51 № 52	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№ 53 № 54 № 55	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
№ 56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№ 57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№ 58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№ 59 № 60	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№ 61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

№ 62 № 63 № 64	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№ 65 № 66	Командные действия в нападении.	Учебная игра с заданием.
№ 67 № 68	Командные действия в защите.	Учебная игра с заданием.

1.4. Планируемые результаты

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников района по волейболу;
4. Выполнение начальных спортивных разрядов;
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе;
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.
8. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:
 - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства учащихся, занимающихся по данной программе;
 - победы на соревнованиях городского уровня;
 - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
 - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
 - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а также умение контролировать психическое состояние.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Продолжительность каникул	с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 11.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	15.12-25.12 каждого учебного года
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05-31.05 каждого учебного года

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы требуется:

- Сетка волейбольная со стойками, 2 комп.
- Мяч волейбольный, 20 шт.
- Протектор для волейбольных стоек, 4 шт.
- Мяч набивной (медицинбол), 10 шт.
- Свисток, 50 шт.
- Секундомер, 2 шт.
- Стойка для обводки, 120 шт.
- Фишки (конусы), 20 шт.
- Барьер легкоатлетический, 10 шт.
- Гантели массивные от 1 до 5 кг, 2 комп.
- Корзина для мячей, 2 шт.
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, 2 шт.
- Скакалка, 20 шт.
- Скамейка гимнастическая, 4 шт.
- Утяжелитель для ног, 20 шт.
- Утяжелитель для рук, 20 шт.
- Эспандер резиновый ленточный, 20 шт.
- Гольфы, 20 шт.
- Костюм спортивный, 20 шт.
- Кроссовки для волейбола, 20 шт.
- Майка, 40 шт.

- Шорты спортивные (трусы спортивные), 40 шт.

2.3. Форма аттестации

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

2.4. Оценочные материалы

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности

Физическая подготовленность

№	Содержание требований	Классы							
		5-7 класс		8 класс		9 класс		10-11 кл	
		д	м	д	м	д	М	д	м
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.5	6.3	6.3	6.1	5.9	5.7	5.0	4.9
2	Бег 30 м (6X5) (с)	13.3	13.0	12.8	12.3	12.5	12.0	11.9	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170	165	190	175	200	190	220
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	20	25	30	35	-	-		
5	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	20	25	35	40	32	40	35	45
6	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (м):								
	Сидя			3.5	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0
	Стоя			5.0	7.0	-	-	-	-
	В прыжке с места			5.5	6.0	6.0	8.0	7.5	9.5

7	Подтягивание, пресс	25	4	28	7	29	9	31	12
8	6-и минутный бег								

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель					
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл.	9 кл.	10-11 кл
1	Верхняя передача мяча на точность из зон 3 (2) в зону 4	1	1	2		4	4
2	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площадки	---	---	1	3	3	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	---	1	3	2	3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	4	4	4	6	6	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	---	---	---	---	3	
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	2	2	3	3	4	
7	Вторая передача мяча на точность из зон 3 в зону 4	1	1	2	3		
8	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	1	1	2	3		

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается

одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

1. Площадка и её разметка

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

2. Сетка

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

3. Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

4. Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?

- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

5. Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

6. Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

7. Состав команды и расстановка игроков.

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?
- Как называются игроки каждой линии?
- Что такое взаимная расстановка игроков?
- Какое положение по кругу занимают игроки?
- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
- Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
- Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

8. Счёт и результат игры.

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

9. Продолжительность игры и выбор сторон.

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

10. Подача и смена мест.

- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

11. Приём и передача мяча.

- Каким способом можно ударить по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

12. Игра двоих.

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

13. Перенос рук над сеткой и блокирование.

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

14. Игра от сетки.

- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?
- Переход средней линии.
- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

15. Выход мяча из игры.

- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

16. Замены игроков.

- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
- Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

17. Перерывы.

- Какие установлены перерывы между партиями?
- Какой перерыв установлен перед решающей партией?
- Даётся время на смену в решающей партии?
- Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения, стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения, лежа (девочки).
- 7) Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя, стоя

2.5. Методические материалы

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Использование подвижных игр для развития двигательных качеств у школьников (методические рекомендации).
2. Программы средней школы по физической культуре (внеклассная работа).
3. Подвижные игры для детей (пособие для учителя).
4. Секундомеры.
5. Мячи.
6. Волейбольная площадка.
7. Магнитофон, видеоманитофон.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

- Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.
1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

2.6. Основные направления воспитательной работы

Воспитательный потенциал программ физкультурно-спортивной направленности ориентирован на формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи. Дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности являются первым этапом в отборе и дальнейшем развитии «спортивной траектории» сопровождения одаренных детей, они не направлены на повторение или продолжение образовательных программ в системе общего образования, а позволяют применить полученные знания, умения и навыки в области практической физкультурно-спортивной деятельности, развить их и сформировать новые образовательные результаты.

Актуальность программы физкультурно-спортивной направленности целесообразно проецировать в цель. В цели программы физкультурно-спортивной направленности целесообразно сделать смысловой акцент на ожидаемый «спортивный» аспект, предполагающий:

- увеличение регулярно занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности;
- увеличение количества дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, соответствующих приоритетам обновления методов и содержания, удовлетворяющих образовательные потребности и индивидуальные возможности детей и подростков, отвечающих интересам семьи и общества, региональной идентичности;
- увеличение количества участников, призеров и победителей физкультурно-спортивных мероприятий;
- увеличение количества детей и подростков, успешно сдавших нормативы ГТО;
- повышение результатов независимой оценки качества дополнительного образования детей;
- увеличение количества одаренных и талантливых детей по направлению «спорт» в общем числе занимающихся физической культурой и спортом, предполагающее переход на предпрофессиональные программы и освоение этапов спортивной подготовки.

Также можно обозначить ряд задач, свойственных дополнительным программам всех направлений:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной и спортивной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Программы физкультурно-спортивной направленности тесным образом связаны с региональными социально-экономическими и социокультурными потребностями региона, и направлены, прежде всего, на ознакомление обучающихся со спортивными традициями и культурой, сложившейся в нашей многонациональной стране, а также изучение культурного национального наследия конкретного региона, его социо-экономических условий развития. Все это способствует формированию гражданской идентичности, национального самосознания подрастающего человека, гражданина своей страны.

В плане воспитательной работы программы физкультурно - спортивной направленности в целях усиления ее воспитательного компонента целесообразно представить мероприятия, которые направлены на формирование спортивной культуры, культуры поведения на соревнованиях, а также гражданской, патриотической, трудовой культуры учащихся и т.д. и не противоречат задачам воспитания, заявленным в программе.

2.7. Список литературы

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Для педагогов:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976
4. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. -М.: ТЦ Сфера,2004
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно оздоровительная работа в школе. -М.: “Издательство НЦ ЭНАС”,2003.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений. -М.: “Владос”,2002.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. -М.: Дрофа,2003.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. -М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”,1998.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.:Физкультура и спорт, 2000
10. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
11. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 184 с.