



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19"**

Воткинское шоссе, 110, г. Ижевск, 426039
Тел. (3412) 45-80-00, 44-41-65, тел./факс 45-78-00 E-mail: tvcsosh19@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №19»
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Т.В. Никольская
« 30 » августа 2024 г.
Приказ № 229
« 30 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Группа 12 – 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

2 часа - 68 часов

Автор-составитель:

Савин Егор Анатольевич

педагог дополнительного образования

г. Ижевск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве,

быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и координационных, силовых, скоростных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Волейбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре розыгрыш мяча происходит стремительно и нужно быстро принять решение при обработке мяча; в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, быть внимательным, сконцентрированным, успевая сыграть в защите и переключиться в нападение.

1.1. Область применения программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в занятиях волейболом есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

1.2. Цели и задачи:

Целью программы является –«Содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол».

Задачи программы.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, использование плакатов, стендов, интернет ресурсов.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

В результате занятий волейболом на базовом уровне ученик должен:

овладеть/знать

- знать историю развития волейбола в России и мире, выдающихся спортсменов;
 - знать правила игры волейбол, обязанности капитана команды, тренера, жесты судей;
 - овладеть техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
 - научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
 - уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- овладеть основами техники и тактики игры в волейбол.

Аттестация/контроль:

- дружеские встречи, соревнования;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

1.3. Количество часов на освоение программы:

68 часа (10 часов - теория, 58 часа – практика).

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 12-16 лет.

Форма занятий: командная, групповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы Организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
		Теор.	Практ.	Контроль	Всего		
I раздел. Теоретическая подготовка по волейболу.							
1	Теоретическая подготовка по волейболу	8			8		
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		краткий опрос	1	лекция	
1.2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1		краткий опрос	1	лекция	
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1		краткий опрос	1	лекция	
1.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1		краткий опрос	1	лекция	
1.5	Основы методики обучения в волейболе	1		краткий опрос	1	лекция	
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение	1		краткий опрос	1	лекция	
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	1		краткий опрос	1	лекция	
1.8	Основы техники и тактики игры волейбол	1		краткий опрос	1	лекция	зачет
II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.							
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе		7		7	Формы Организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
2.1	Стойка игрока		1	в процессе тренировок	1	практика	
2.2	Перемещения в стойке приставными шагами боком		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет

2.3	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет
2.4	Ускорения, старты из различных положений.		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет
2.5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет
2.6	Бег «змейкой», «восьмеркой»		1	в процессе тренировок	1	практика	
2.7	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед		1	в процессе тренировок	1	практика	
III раздел. Общая физическая подготовка в волейболе.							
3	Общая физическая подготовка в волейболе		7	в процессе тренировок	7	Формы Организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
3.1	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет
3.2	Совершенствование навыков естественных видов движений		1	в процессе тренировок	1	практика	
3.3	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки		1	в процессе тренировок	1	практика	
3.4	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. -Упражнения для туловища и шеи. -Упражнения для мышц ног и таза.		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет

3.5	Акробатические упражнения.		1	в процессе тренировок	1	практика	
3.6	Легкоатлетические упражнения. - Бег. - Прыжки. - Метания.		1	в процессе тренировок	1	практика	зачет
3.7	Подвижные игры		1	в процессе игр	1	практика	
IV раздел. Специальная физическая подготовка в волейболе.							
4	Специальная физическая подготовка в волейболе		14	В процессе игр	14	Формы Организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
4.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		2	в процессе тренировок	2	практика	
4.2	Подвижные игры		2	в процессе игр	2	практика	
4.3	Упражнения для развития прыгучести		2		2	практика	
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов		2		2	практика	
4.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
V раздел. Техническая подготовка в волейболе.							
5	Техническая подготовка в волейболе		20		20	Формы Организации	Формы Аттестации

5.1	Стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями		1	в процессе тренировок	1	занятий практика	(контроля)
5.2	Ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед		1	в процессе тренировок	1	практика	
5.3	Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений		1	в процессе тренировок	1	практика	
5.4	Передача на точность, с перемещением в парах		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.5	Встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.6	Нижняя прямая на точность, Нижняя боковая на точность		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.7	Нападающие удары		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.8	Практические занятия по технике защиты Действия без мяча:перемещения и стойки		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.9	Действия с мячом. Приём мяча: блокирование		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.10	Обучение и совершенствование тактики: индивидуальные действия		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.11	Обучение и совершенствование тактики: групповые действия		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
5.12	Обучение и		1	в процессе	1	практика	зачет

	совершенствование тактики: командные действия			тренировок			
VI раздел. Тактическая подготовка в волейболе.							
6	Тактическая подготовка в волейболе		8		8	Формы Организации занятий практика	Формы Аттестации (контроля) зачет
6.1	Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)		2	в процессе тренировок	2		
6.2	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
6.3	Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
6.4	Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий		2	в процессе тренировок	2	практика	зачет
VII раздел. Товарищеские и учебные игры по волейболу.							
7	Товарищеские и учебные игры по волейболу	2	1		1	Формы Организации	Формы Аттестации

7.1	Соревнования по волейболу		1	В процессе игр	1	занятий практика	(контроля) соревнование
7.2	Характеристика команды противника. Тактический план игры	1		Краткий опрос	1	лекция	зачет
7.3	Разбор проведённых игр	1		Краткий опрос	1	лекция	зачет
VIII раздел. Прием нормативов.							
8	Прием нормативов		1		1	Формы Организации занятий	Формы Аттестации (контроля)
8.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности		1		1	практика	зачет
		10	58		68		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I раздел. Теоретическая подготовка по волейболу.

- Физическая культура и спорт в России.

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

- Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

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

- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

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

- Основы методики обучения в волейболе.

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

- Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

- Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

- Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Бег «змейкой», «восьмеркой»

- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Общая физическая подготовка в волейболе.

Задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Расширение объёма двигательных навыков.
5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

6. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.

7. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а так же на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группы. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу-приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м (зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

IV раздел. Специальная подготовка в волейболе.

Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение

и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1-2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. 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. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многokратные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многokратные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении **подач**.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

У раздел. Техническая подготовка в волейболе.

Обучение и совершенствование техники

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;

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

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча: перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Обучение и совершенствование тактики

- индивидуальные действия.
- групповые действия.
- командные действия.

VI раздел. Тактическая подготовка в волейболе.

Практические занятия по тактике защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

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

VII раздел. Товарищеские и учебные игры по волейболу.

-Соревнования по волейболу.

-Установка игрокам перед соревнованиями.

-Разбор проведённых игр.

-Характеристика команды противника.

-Тактический план игры.

VIII раздел. Прием нормативов.

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

Контрольные нормативы общей, специальной физической и технической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) ОФП и СФП	14-16 лет		
		5	4	3
БЫСТРОТА	Бег 30 метров (с)	6.10	6.30	6.60
	Челночный бег 5*6 м (с)	11.0	11.5	12.0
СИЛА	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	7.5	8.0	8.5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (см)	160	155	145
	Прыжок вверх с места со взмахом	40.0	38.0	35.0

	руками (см)			
ТЕХНИЧ-ОЕ МАСТЕР-ВО	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	4	3	2
	Прием мяча из зоны 6 в зону 3 (пер. передача)	3	2	1
	Подача на точность	4	3	2
	Передача сверху над собой (количество)	8	6	5
	Прием мяча снизу над собой (количество)	8	6	5

Ожидаемый результат

Тренировочный процесс по программе занятий «Волейбол» в образовательном учреждении школы позволяет добиться следующих результатов:

- развитие пропаганды и популяризации волейбола в школе;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- подготовки команд к выступлениям в первенствах города в зачет спартакиады школьников;
- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

В конце изучения программы будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место учебного предмета

№ п/п	Месяц	Число/ день недели	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	6	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 2.</u> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет
2.	Октябрь -ноябрь	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	16	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 3.</u> Общая физическая подготовка в волейболе. <u>Раздел 4.</u> Специальная физическая подготовка в волейболе.	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет
3.	Декабрь -январь	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	16	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 4.</u> Специальная физическая подготовка в волейболе. <u>Раздел 5.</u> Техническая	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет

						подготовка в волейболе.		
4.	Февраль	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	8	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 6.</u> Тактическая подготовка в волейболе.	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет
5.	Март -апрель	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	14	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 7.</u> Товарищеские и учебные игры по волейболу.	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет соревнования
6.	Май	<u>Вт.</u> <u>Чт.</u> <u>Сб.</u>	16:00-16:40 17:20-18:00 14:00-14:40	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	8	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 8.</u> Прием нормативов.	МБОУ «СОШ №19» каб. 104 спортивный зал	зачет

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами.

Материальное оснащение.

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи волейбольные(12 шт.);
- волейбольная сетка (2шт.);
- форма для занятий и участия в соревнованиях по волейболу 2 вида, комплекты (12шт. и 14шт.);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- конусы (20 шт.);
- мячи для метания (10 шт.);
- мячи набивные (1 кг.2 кг. 3 кг. 4 кг.);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания истории развития волейбола в России и за рубежом, выдающихся спортсменов современности.	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание и владение технических и тактических элементов волейбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных,районных мероприятиях и соревнованиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Рабочая программа воспитательной работы

2.6 План Воспитательной работы

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности;
- 10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма;
- 11 сентября: День специалиста органов воспитательной работы (офицер- воспитатель);
- 21 сентября: День зарождения российской государственности (приурочен к открытию памятника «Тысячелетие России» в Великом Новгороде императором Александром II 21 сентября 1862 г.)
- 27 сентября: День работника дошкольного образования, Всемирный день туризма
- 30 сентября: День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 2 октября: Международный день социально го педагога;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День Учителя;
- 20 октября (третье воскресенье октября): День отца;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;

Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 10 ноября: День сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации;
- 20 ноября: День начала Нюрнбергского процесса;
- 24 ноября (последнее воскресенье ноября): День матери в России;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

- 1 декабря: День математика;
- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: Битва за Москву в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; Международный день добровольцев;

- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 10 декабря: День прав человека;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 27 декабря: День спасателя Российской Федерации.

Январь:

- 1 января: Новый год;
 - 7 января: Рождество Христово;
 - 25 января: День российского студенчества;
 - 26 января: Международный день без Интернета;
 - 27 января: День освобождения Ленинграда от фашистской блокады;
- День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц- Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста

Февраль:

- 2 февраля: День воинской славы России;
- 7 февраля: Всемирный день балета;
- 8 февраля: День российской науки;
- 14 февраля: День книгодарения;
- 15 февраля: День памяти воинов-интернационалистов;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;
- 21 марта: Всемирный день поэзии;
- 25 марта: час Земли;
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 7 апреля: Всемирный день здоровья;
- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти геноцида советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;
- 22 апреля: Международный день Матери-Земли;

- 27апреля:Деньроссийскогопарламентаризма.

Май:

- 1мая:ПраздникВесныиТруда;

- 9мая:ДеньПобеды;

- 18мая:Международныйденьмузеев;

- 19мая:ДеньдетскихобщественныхорганизацийРоссии;

24мая:Деньславянскойписьменностиикультуры

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

2. Закон РФ « Об образовании»

3. 4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

14. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
15. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
17. Интернет-ресурсы.

Список литературы для детей:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. 1.Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.
4. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
5. Информационные ресурсы.