


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2018 г.	Утверждено Приказ № <u>53-08</u> - от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2018 г.
Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Е.А.Гейман</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2018 г.	Директор школы <u>Н.С.Храмцова</u> 

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Летающий мяч»

для детей 12 – 17 лет
срок реализации – 1 год.

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Храмцов Андрей Дмитриевич

п.Брянка

2018г.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы по волейболу «Летающий мяч» заключается в привлечении школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Новизна программы заключается в том, что в ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе, где учитывается специфика дополнительного образования и охватывается значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Целесообразность программы в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовкой спортивной игры волейбол.

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристиках. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

- укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- закалять организм учащихся, повышать общую физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость;

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол;
- прививать интерес к соревнованиям;
- выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовки;
- приобретать навыки в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности программы «Летающий мяч» заключаются в том, что технические приёмы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков 12-17 лет. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Возраст детей участвующих в реализации этой программы: 12-17 лет.

Сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы первого года 162 часа.

Формы и режим занятий: основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования, конкурсы, викторины.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности программы:

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья. После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

1. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
2. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.
4. Историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

5. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
6. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
7. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
8. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции.
9. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
10. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Таким образом, учитывая все особенности разработанной мною образовательной программы «Летающий мяч», можно утверждать, что она является эффективной для решения поставленной цели и способствует достижению планируемых результатов обучающимися.

Форма подведения итогов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, поселка.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель).

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3х10метров с кубиком;
- Прыжок в длину с места;
- Подъем туловища за 30 секунд;
- Подтягивание, отжимание;
- Кросс 1000 метров.

Техническая подготовка:

- Передачи мяча
- Подачи мяча
- Нападающий удар
- Блокирование

В области воспитания:

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в волейбол;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Нормативные требования группы волейбола Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			Мальчики				Девочки			
			Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10попыток)									
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
16		4	3	2	1	4	3	2	1	
17		5	4	2	1	4	3	2	1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
16		5	4	3	2	4	3	2	1	
17		7	5	4	2	5	4	3	2	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2

6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			Мальчики				Девочки			
			Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2		
		16	5	4	3	2	4	3		
		17	6	5	4	2	5	4		

Контрольные нормативы технической подготовки

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Учебно-тематический план по волейболу

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретичес кие занятия	Практичес кие занятия
1.	Теоретические занятия. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая, тактическая и психологическая подготовка волейболиста.	9	9	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	9		9
3.	Техническая подготовка	63		63
4.	Тактическая подготовка	63		63
5.	Контрольные игры и соревнования	9		9
6.	Сдача нормативов	6		6
7.	Посещение соревнований	3		3
	Итого:	162 часа	9 часов	153 часов

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во занятий	Содержание занятия	Часы
	По плану	Фактически				
1. Теоретические занятия (9ч)						
1.	04.09.18		Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста.	1		1,30
2	06.09.18		Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста.	1		1,30
3	07.09.18 11.09.18		Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу.	2		3
4	13.09.18 14.09.18		Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.	2		3
2. Общая и специальная физическая подготовка (9ч.)						
5	18.09.18 20.09.18 21.09.18 25.09.18 27.09.18 28.09.18		Физическая и специальная подготовка спортсмена	6	Специальные физические упражнения для физического развития (упражнения на гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые, на развитие быстроты)	9
3. Техническая подготовка (63ч.) 3.1.Обучение технике подачи мяча (21ч)						
6	02.10.18 04.10.18		Нижняя прямая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	3
7	05.10.18 09.10.10		Нижняя боковая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	3

8	11.10.18 12.10.18		Верхняя прямая подача	2	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	3
9	16.10.18 18.10.18		Подача с вращением мяча.	2	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	3
10	19.10.18 23.10.18		Подача в прыжке.	2	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	3
11	25.10.18 26.10.10 30.10.18 01.11.18		Верхняя передача мяча	4	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Специальные упражнения через сетку (в паре). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	6

3.2. Техника нападения (21ч)

12	02.11.18 06.11.18 08.11.18 09.11.18 13.11.18 15.11.18		Передача в прыжке	6	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	9
13	16.11.18 20.11.18 22.11.18 23.11.18 27.11.18 29.11.18 30.11.18 04.12.18		Нападающий удар.	8	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	12

3.3. Техника защиты (21ч)

14	06.12.18 07.12.18 11.12.18 13.12.18 14.12.18		Приемы мяча.	5	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	9.00
----	--	--	--------------	---	--	------

15	18.12.18 20.12.18 21.12.18		Прием мяча с падением.	3	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.	4.30
16	25.12.18 27.12.18 10.01.19		Блокирование одиночное	3	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	4.30
17	11.01.19 15.01.19 17.01.19		Блокирование групповое	3	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	4.30
4. Тактическая подготовка (63ч.)						
4.1 Тактика защиты (24ч.)						
18	18.01.19. 22.01.19 24.01.19 25.01.19		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	4	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	6.00
19	29.01.19 31.01.19 01.02.19		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	3	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	4,30
20	05.02.19 07.02.19 08.02.19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	3	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	4,30
21	12.02.19 14.02.19 15.02.19 19.02.19 21.02.19 22.02.19		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	6	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	9.00
4.2 Тактика нападения (27)						
22	26.02.19 28.02.19 01.03.19 05.03.19		Индивидуальные и групповые действия нападения.	4	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	6
23	12.03.19 14.03.19		Индивидуальная тактика передачи мяча.	2	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	3
24	15.03.19 19.03.19		Индивидуальная тактика приёма мяча.	2	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	3

25	21.03.19 22.03.19		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра	3
26	26.03.19 28.03.19		Тактика нападающего удара.	2	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	3
27	29.03.19 02.04.19		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	3
28	04.04.19 05.04.19		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	3
29	09.04.19 11.04.19		Взаимодействия нападающего и пасующего	2	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	3
4.3. Игра по правилам с заданием (12 ч)						
30	12.04.19 16.04.19 18.04.19 19.04.19		Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	4	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	6
31	23.04.19 25.04.19 26.04.19 30.04.19		Командные действия в защите	4	Учебная игра с заданием.	6
5. Контрольные игры и соревнования(9ч.)						
32	02.05.19 03.05.19 07.05.19 10.05.19 14.05.19 16.05.19		Соревнования по волейболу Товарищеские встречи, турниры по волейболу. Участие в поселковых, районных соревнованиях	6		9
6. Сдача контрольных нормативов (2,15ч.)						
33	17.05.19 21.05.19 23.05.19 24.05.19		Тестирование	4		6
7. Посещение соревнований (3ч.)						
34	28.05.19 30.05.19		Участие в поселковых , районных соревнованиях	2		3

Содержание программы

Для решения поставленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 12-15 человек.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы – 10-12 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая подготовка (ОФП).

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Блоки (комплексы различной направленности).

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите и нападении.
2. Групповые действия в защите и нападении.
3. Командные действия в защите и нападении.

Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть.
2. Установка и разбор тренировок и игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
4. Гигиенические знания и навыки.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Развитие восприятия.
2. Формирование личности игрока.

Игровая и соревновательная подготовка.

1. Учебные двусторонние игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования внутри группы.

Физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. Комплексы. Техническая подготовка. Техника передвижений.

Техническая подготовка.

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 - 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
7. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.
2. Установка и разбор (Установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач,

обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как: любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. (Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы).

4. Гигиенические знания и навыки. (Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней.) Занятие проходит в форме беседы.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих, усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.

2. Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

Игровая и соревновательная подготовка.

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

Контрольные нормативы проводятся с целью:

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Физическая подготовка (ОФП)

1. Игры, игровые упражнения, подвижные игры.
2. Блоки (комплексы) различной направленности.
3. Эстафеты.
4. Кроссовая подготовка.

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть.
2. История волейбола.
3. Правила игры в волейбол.
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Формирование специфических качеств.
2. Способность управлять своими эмоциями.

Игровая и соревновательная подготовка.

1. Учебные двусторонние игры, тренировочные.
2. Контрольные.
3. Соревнования внутри групп, внутри ДЮСШ.

Физическая подготовка.

I. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость,

подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются

подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол).

Эстафеты уже преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне

аэробной выносливости. Непрерывный метод.

Техническая подготовка.

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.
3. Поддачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
7. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
 2. История волейбола (просмотр видео о зарождении и развитии волейбола).
 3. Элементарные правила игры в волейбол. Проводится в форме рассказа и показа на макете площадки.
 4. Установка и разбор.
 5. Гигиенические навыки.
- Очень важно научить занимающихся самоконтролю начиная уже с этого возраста. Это дисциплинирует.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение - все это воспитывается практически методом - соревновательным.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений. Внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера. Это возможно в форме разговора, внушение подбодрить шуткой, полезно и отругать.

Игровая и соревновательная деятельность.

Учебные двусторонние игры, тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны элементами показа, демонстрации.

Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

Список литературы:

1. Железняк Ю. Спортивные игры. Москва, 2002г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Пертнов Ю. Теория и методика волейбола. Москва, 2004г.
7. Лях В.И. и др. «Физическая культура 1-11 класс», комплексная программа физического воспитания 2013 г.
8. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
9. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
10. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Издательство «Учитель» 2011г.