

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Управление образования Администрации города Апатиты

МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты

Рассмотрена на Совете
школы
Протокол № 1 от 30.08.2024

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты
от 30.08.2024 № 101-10/О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей: 7 - 12 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Цан Ольга Владимировна
учитель физической культуры

г. Апатиты

Пояснительная записка

Программа разработана в 2024 году, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утв. приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 987

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Волейбол позволяет проявить подростка как личность, учит общению и взаимодействию в команде.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, доступной учебно-материальной базой, подготовленностью педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после школьных уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, также - формированию личностных качеств ребенка: коммуникабельности, воли, чувства товарищества, чувства ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости

подач, чёткости удара и других действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет.

Объем и срок освоения программы: 162 часа в период с 01.09.2024 г. по 31.05.2025 г.

Формы обучения: очное обучение (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации")

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка.

Состав группы: от 10 до 15 человек.

Режим занятий: занятия в каждой учебной группе проводятся три раза в неделю: 1 день – теоретические занятия (1 учебный час), 2 дня – практические занятия (3,5 учебных часа).

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут, между занятиями устанавливается перерыв не менее 10 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	11	5	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники передач мяча	46	6	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	46	6	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	26	6	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	15	5	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	15	5	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	ИТОГО:	162	36	126	

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1. Основы знаний	3				
1	Вводный инструктаж по ТБ	1	-			Беседа, рассказ
2	Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ
	2. Освоение техники передвижений	5	6			
4	Основные понятия техники передвижения	1				Беседа, рассказ
5-6	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Основные стойки игрока	1				
8-9	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. 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			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10-11	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники передач мяча	6	40			
12-13	Техника выполнения нижнего приема мяча	2				Беседа, рассказ

14-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Техника выполнения верхней передачи мяча	2				Беседа, рассказ
23-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-30	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30-31	Техника выполнения нижнего приема мяча с разных позиций на площадке	2				Беседа, рассказ
32-35	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36-39	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра					группах. Учебная игра
40-43	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Верхняя передача мяча в зону 3 (2)		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44-47	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48-51	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52-58	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	6	40			
59	Прием подачи, выбор места в зонах площадки для приема подачи	1				Беседа, рассказ
59-62	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-64	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая;		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра					
65	Техника выполнения нижней прямой подачи, нижней боковой подачи	1				Беседа, рассказ
66-69	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая) подача через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70	Прием подачи, выбор места в зонах площадки для приема подачи	1				
71-74	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
75-78	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
79-82	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
83-86	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	различных сочетаниях. Учебная игра					
87-88	Техника выполнения верхней прямой подачи	2				Беседа, рассказ
89-92	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-96	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
97-104	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	6	20			
105-107	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу:	3				Беседа, рассказ
103-106	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
107-110	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
111	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	1				Беседа, рассказ
112-115	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
116-	Упражнения на развитие		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

119	прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра					группах. Учебная игра
120-121	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
122-123	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2				Беседа, рассказ
124-125	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.	5	10			
126-127	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
128-129	Групповые тактические действия в нападении	2				Беседа, рассказ
130-131	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

132-133	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков зон 1,5 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
134-135	Групповые тактические действия в нападении	2				Беседа, рассказ
136-137	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
138	Групповые тактические действия в нападении	1				Беседа, рассказ
140-144	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите	5	10			
145-147	Система игры в защите «углом вперед».	2				Беседа, рассказ
148-152	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		4			
153-155	Система игры в защите «углом назад».	2				Беседа, рассказ
156-160	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
161	Тактические действия игроков задней линии в защите	1				Беседа, рассказ
162	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			
Всего		36	126			

1. Теоретические сведения

Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. **Общefизическая подготовка**

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;

3. **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;

4. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

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

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения верхней прямой подачи

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

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Правильный выбор места для второй передачи;
- Высота и амплитуда полета мяча;
- Выбор направления подачи;
- Выбор места для приема подачи;
- Способы перемещения по площадке;
- Тактическое мышление, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым и командным тактическим действиям:

- Взаимодействие игроков в подвижных играх;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций.

6. Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- Чередование изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом.
- Многократное выполнение изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также их сочетаний.

7. Игровая подготовка

- Правила расстановки на площадке;
- Правила перехода на подачу;
- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой ситуации;
- Использование верхней прямой подачи, нижнего приема с подачи и навесной второй передачи во время командной игры в волейбол.

8. Соревнования

- Участие в районных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

2.4. Оценочный материал

Контрольно-переводные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа

Для учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики		девочки			
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Для учащихся 11-15 лет

			Уровень
--	--	--	---------

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

2.5 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего

учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Белич С. подача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Железняк Ю. Слущкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
16. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
18. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
19. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

20. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

21. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

6. Виера Б., Фергюсон Б. Волейбол. Шаги к успеху М.: АСТ, Астрель, 2004. — 161 с.

7. Дригант Е.А. «История становления, развития и современное состояние волейбола в мире и в России» СПб.: Санкт-Петербургский филиал Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», 2013 г. - 16 стр

8. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: «Путь к победе»: Пер. с япон. М., 1983 -104 стр

9. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока: М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с.