

Муниципальный район «Карымский район»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
« Детско-юношеская спортивная школа п.Карымское »

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

« ДЮСШ п. Карымское »

№ ____ от ____ 2022 г.
« ____ » ____ 2022 г.

Утверждаю:

Директор « ДЮСШ

п. Карымское»

« ____ » ____ 2022 г.

____ Ю.Ф.Дрянов

**АДАптированная дополнительная образовательная
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**
(программа разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от
29.12.2012 N273-ФЗ)

(Срок реализации – 3 года) Возраст занимающихся 7-15 лет.

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Физкультурно-спортивная
УРОВЕНЬ: Базовый. Количество часов в неделю 3 часа.

Автор-разработчик программы:

Андреев Ю. В., тренер-преподаватель «ДЮСШ п. Карымское»

на базе МОУ СОШ с. Нарын-Талача

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание
3. Учебный план
4. 1-ый год обучения. Тематический план занятий по волейболу
- 4.1. 2-ой год обучения
- 4.2 3-ий год обучения
5. Формы подведения итогов
6. Методическое обеспечение программы дополнительного образования
7. Материально- техническое обеспечение
8. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (Волгоград:Учитель, 2013), а также программы по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. Авт. Креминская М.М. и с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. .V» 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 « О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.

Программа «Волейбол» предназначена для спортивных секций специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Данная программа является адаптированной программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения.

В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастичности, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях. Я понимаю, что одни уроки физкультуры в школе не смогут решить проблему

укрепления здоровья, очень важным фактором является состояние внеурочной работы по физической культуре, и поэтому большое внимание уделяю занятиям детей в спортивных секциях.

2. Содержание Программы

Цель Программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи Программы:

профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;

укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;

коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.).

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта - спортивные игры (Волейбол);

приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;

научить регулировать свою физическую нагрузку;

обучить базовым техническим элементам;

сформировать тактические навыки ведения игры;

формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;

воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности. Развивающие:

развить основные физические качества: силу, ловкость, координацию, общую выносливость;

развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;

способствовать развитию социальной активности обучающихся;

способствовать самоопределению обучающихся, спортивно- ориентировать.

Важнейшим требованием проведения занятий по Программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 12 - 14 лет. Срок реализации: 3 года.

Практическая часть программы состоит из следующих этапов:

Спортивно-оздоровительный этап (1-ый год)

Эта форма работы охватывает всех желающих, основные задачи:

- укрепление здоровья;
- укрепление физического развития и подготовленности;
- ❖ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование у детей интереса и любви к волейболу и спорту;
- овладение основами техники волейбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Этап начальной подготовки (2-ой год)

Задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к волейболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Учебно-тренировочный этап (3-й год)

Задачи:

- сохранение у детей стойкого интереса к волейболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к волейболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства, учебно-тренировочных занятий.

Методы и формы обучения:

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

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

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

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

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

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

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Содержание данной программы рассчитано на 3 года и на систему занятий - 2 занятия в неделю продолжительностью - 1 час, 68 часов в год, 204 часа за 3 года.

Планируемые результаты:

За время обучения по программе «Волейбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру; волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства волейбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбол в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и волейболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в волейбол;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по волейболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по волейболу;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов;
- место волейбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы игры;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по волейболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;
- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Результаты реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей (Далее - НРЭО):

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- формировать представления о спорте и развитии физической культуры в Челябинской области, на Южном Урале;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по общей физической подготовке;
- знать выдающихся спортсменов Челябинской области, Южного Урала.

Материал Программы даётся в разделах: «Теоретическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Физическая подготовка (общая и специальная)»; «Тактико-техническая подготовка»; «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания»; НРЭО реализуется в разделах Программы: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка (общая и специальная)», «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания», а также в спортивных и подвижных играх.

1-ый год обучения (10-11 лет)

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие волейбола. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене.

Основные термины и понятия. Игровая деятельность, приём игры, физическая и техническая подготовка, связки и комбинации в игре.

Основные правила. Основные положения. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения

специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, прыжки с мостика и через планку, скамейка, канат).

Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег, два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500- 1000м. Равномерный бег до 15мин.

Спортивные и подвижные игры. Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану». Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов, регбистов. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Различный бег.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также Сочетание бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Бег в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег и упражнения с прыжками на максимальной скорости на отрезках от десяти до 40 м. Бег на 5, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине) Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Тоже с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной, лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач и удара мяча.

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Тоже, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Специальные подвижные игры.

Различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с преодолением препятствий.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка:

Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.

Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча подброшенного партнером - с места. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2.. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча, подвешенного на шнуре, через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2 -ух шагов разбега, удар кистью по мячу. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону 4, 3, 2-удар из зоны 4 по мячу. Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне
Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия.

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

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Школьные соревнования. Контрольные игры. Зонные соревнования. Районные соревнования.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30, 60 и 1000м; прыжки на скакалке; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками, м.

Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

2-ой год обучения (12-13 лет)

Теоретическая подготовка

История Олимпийских игр в древности. История древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения. Известные атлеты и герои.

Основные термины и понятия. Определения понятий двигательные умения и навык. Техника и тактика. Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Основные правила. Основные положения. Правила игры. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками).

Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10- 12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Равномерный бег до 20 мин. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры.

Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры (См. Приложение). Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

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

Специальная физическая подготовка

Различный бег.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Сочетание бега в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег на 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Тоже с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной,

лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки.

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

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Также, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. Также вправо, влево приставными шагами руками и ногами (с 15 лет). В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность; во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических и командных действий. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Соревнование на точность метания малых мячей.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Овладение техникой передвижений и стоек.

Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

2. Овладение техникой приема и передач мяча.

Сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, с последующим падением; прием мяча отскочившего от сетки. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. 3. Овладение техникой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9 м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача: с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

3. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой). Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2. Удар по мячу через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с передачи партнера. Нападающие удары с высоких и средних передач.

4. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке), тоже удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3

оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Школьные соревнования.

Контрольные игры.

Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по физической подготовке: бег на 30,60 и 1000м; прыжки на скакалке за 25 сек; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

3-ий год обучения (14-15 лет)

Теоретическая подготовка

Спортивная квалификация и разряды. Основные сведения о спортивной квалификации.

Основные термины и понятия. Определение и методика адаптивной физической культуры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательные системы. Нервная система.

Основные правила. Основные положения. Правила игры. Судейство в игре.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

Коррекционная гимнастика. Комплексы упражнений по развитию физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений по коррекции осанки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для

спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками). Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты. Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10- 12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Равномерный бег до 20 мин. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры.

Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры (См. Приложение). Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

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

Специальная физическая подготовка

Различный бег.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также бег приставными шагами, и бег с отягощением(набивными мячами). Сочетание бега в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег на 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Тоже с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной, лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач и удара мяча.

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Тоже, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. Тоже вправо, влево приставными шагами руками и ногами (с 15лет). В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность; во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических и командных действий. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Соревнование на точность метания малых мячей.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед.

Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Овладение техникой приема и передач мяча.

Сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, с последующим падением; прием мяча отскочившего от сетки. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе, через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9м, через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9м в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой). Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2. Удар по мячу через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с передачи партнера. Нападающие удары с высоких и средних передач.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону 4, 3, 2-удар из зоны 4 по мячу в держателе, стоя на подставке. Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке), тоже удар с передачи. Блокирование прямого нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Школьные соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют

контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по физической подготовке: бег на 30,60 и 1000м; прыжки на скакалке за 25 сек; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

3. Учебный план занятий.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий по волейболу

1.	Теоретическая	1	1	1
		и в процессе занятий		
2.	Психологическая	в процессе занятий		
3.	Общая физическая	17	17	17
4.	Специальная физическая	6	6	6
5.	Технико - тактическая	34	34	34
6.	Контрольные игры и соревнования	8	8	8
7.	Тестирование	2	2	2
	Контрольные испытания			
	Итого	68	68	68

4. Тематический план занятий 1-ый год обучения

		Основные виды учебной деятельности
Тема раздела	Кол-во часов	
		Волейбол
Теоретическая	1	Знать:
подготовка	И в процессе занятий	краткий обзор развития волейболу в РФ;
		место волейболу в Олимпийском движении;
		выдающихся зарубежных и отечественных волейболистов.
		Разбираться и характеризовать:
		основные термины и понятия в волейболе;
		- современные правила соревнований. Выполнять требования по

		технике безопасности и бережного отношения к природе.
		Организовывать и планировать самостоятельно занятия по развитию физических качеств.
		Соблюдать гигиену, врачебный контроль.
Психологическая подготовка	В процессе занятий	Формировать спортивный интерес, перспективную цель, дисциплину, адекватную самооценку, образное мышление, произвольное внимание, психосенсорные процессы.
Общая физическая подготовка	17	Знать и различать (теоретическая часть): строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать и выполнять организующие команды и приемы. Осваивать и закреплять упражнения физической подготовки. Знать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Выполнять: -общеразвивающие упражнения с предметами и без; гимнастические упражнения с предметами и без; легкоатлетические упражнения (различный бег, прыжки, метания мяча на дальность и меткость). Выполнять упражнения спортивных и подвижных игр.
Специальная физическая подготовка	6	Знать (теоретическая часть): стойки и передвижения волейболиста; классификацию специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества волейболиста; - методику определения уровня специальной физической подготовки. Осваивать и выполнять передвижения в стойках.

Технико--тактическая подготовка	34	Осваивать и выполнять специальные упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Осваивать и выполнять специальные подвижные игры. Знать: разновидности подач, приёмов мяча, ударов, передач мяча; методы защиты и нападения; терминологию волейбола; основы тактических элементов. Осваивать и закреплять: стойки, остановки, передвижения, прыжки; технику подач мяча; технику атакующих ударов; технику приёма и передач мяча; технику блокирования. Осваивать и выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Осваивать и выполнять: - тактические варианты игры; - учебные игры с различными техническими и тактическими заданиями.
Контрольные игры и соревнования	8	Знать (теоретическая часть): инструктаж по ТБ во время участия в соревнованиях по волейболу; правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя; режим и питание перед стартами; схему турниров по волейболу; личные и командные первенства. Знать и уметь проводить: - анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды. Установка на предстоящую игру (на макете). Знать и уметь проводить разбор

	проведенных игр и устранение ошибок. Участие в контрольных играх. Организация и проведение соревнований по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Школьные соревнования Участие в районных и областных соревнованиях.
Тестирование Контрольные испытания	Знать методику и технику выполнения контрольно-тестовых упражнений. Знать и вести самостоятельно мониторинг физических показателей. Знать и выполнять нормативы по физической подготовке. Знать и выполнять контрольные испытания по волейболу.

Всего часов 68

4.1. Тематический план занятий 2-ой год обучения.

Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
		Волейбол
Теоретическая подготовка	1	Знать: историю Олимпийских игр в древности, их участников и победителей, видах состязаний; современные правила соревнований по волейболу. Разбираться в понятиях: техника и тактика, В процессе двигательный навык и умения, и их занятий основных правил. Выполнять требования по технике безопасности. Соблюдать режим дня, его основное содержание. Понимать влияние занятий спортом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости,

трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Соблюдать гигиену, врачебный контроль.

Формировать:

Психологи
ческая

- спортивный интерес, перспективную цель,

подготовка

дисциплину, адекватную самооценку,

В процессе образное мышление, произвольное
занятий

внимание, психосенсорные процессы;

-психическую устойчивость, целеустремленность,
самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии
решений, воспитании воли.

Общая 17
физическая

Осваивать и закреплять упражнения

физической подготовки.

подготовка

Знать и выполнять упражнения для формирования правильной
осанки,

профилактики плоскостопия и их коррекции.

Знать и выполнять подводящие и подготовительные упражнения в
волейболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Выполнять и закреплять:

-общеразвивающие упражнения с

предметами и без;

гимнастические упражнения с предметами и без;

легкоатлетические упражнения (различный бег, прыжки, метания
мяча на дальность и меткость).

Выполнять упражнения спортивных и

подвижных игр.

Специальная 6
физическая
подготовка

Знать:

- классификацию специальных физических упражнений,
развивающих морфофункциональные качества волейболиста.

- методику определения уровня специальной физической
подготовки.

Закреплять и совершенствовать передвижения в игре и

специальных упражнениях.

Осваивать и закреплять:

- упражнения для развития специальных качеств волейболиста;

Осваивать и закреплять:

- специальные игры для развития

координации движений;

- специальные игры на развитие

элементарного чувства мяча.

Закреплять и выполнять специальные подвижные игры.

Технико-- 34
тактическая
подготовка

Знать:

- разновидности подач, приёмов мяча, ударов, передач мяча;

- методы защиты и нападения;

- терминологию волейбола;

- основы тактических элементов.

Осваивать и закреплять:

- стойки, остановки, передвижения, прыжки;

- технику подач мяча;

- технику атакующих ударов;

- технику приёма и передач мяча;

- технику блокирования.

Осваивать и закреплять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.

Осваивать и выполнять:

- тактические варианты игры;

- учебные игры с различными техническими и тактическими заданиями.

Контрольные 8
игры и
соревнования

Знать:

инструктаж по ТБ во время участия в соревнования по волейболу;

правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя;

режим и питание перед стартами;

схему турниров по волейболу.

Знать и уметь проводить:

анализ собственного спортивного

результата, анализ результата членов команды.

Установка на предстоящую игру (на макете).

Знать и уметь проводить разбор проведенных игр и устранение ошибок. Участие в контрольных играх.

Организация и проведение соревнований по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу. Школьные соревнования.

Участие в районных и областных соревнованиях.

Тестирование	2	Знать методику и технику выполнения контрольно-тестовых упражнений.
Контрольные		Знать и вести самостоятельно мониторинг физических показателей.
испытания		Знать и выполнять нормативы по физической подготовке.
		Знать и выполнять контрольные испытания по настольному теннису

Всего часов 68

4.2. Тематический план занятий 3-й год обучения

Тема раздела Кол-во часов Основные виды учебной деятельности

		Волейбол
Теоретическая подготовка	1	Знать: основные сведения о спортивной квалификации; правила простейшего судейства. Разбираться в понятиях адаптивная физическая культура и спортивная подготовка. Разбираться и характеризовать спортивные разряды и звания. Порядок присвоения
	В процессе занятий	спортивных разрядов и званий. Разбираться в строении и функциях организма человека. Уметь составлять: -комплексы упражнений для развития физических качеств; комплексы дыхательной гимнастики; комплексы упражнений для коррекции осанки. Соблюдать гигиену, врачебный контроль.
Психологическая	В процессе занятий	Формировать спортивную мотивацию, уверенность в достижении цели, настойчивость, самостоятельность, эмоциональную

подготовка		устойчивость.
Общая физическая подготовка	17	Закреплять и совершенствовать упражнения физической подготовки. Закреплять и совершенствовать упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Закреплять и совершенствовать подводящие и подготовительные упражнения в волейболе, необходимые для освоения двигательных действий. Закреплять и совершенствовать: общеразвивающие упражнения с предметами и без; гимнастические упражнения с предметами и без; легкоатлетические упражнения (различный бег, прыжки, метания мяча на дальность и меткость). Выполнять упражнения спортивных и подвижных игр.
Специальная физическая подготовка	6	Знать: классификацию специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества волейболиста. методику определения уровня специальной физической подготовки. Закреплять и совершенствовать передвижения в игре и специальных упражнениях. Выполнять и совершенствовать упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, удара, и блокирования мяча. Закреплять и совершенствовать: - упражнения для развития специальных качеств волейболиста; Закреплять и совершенствовать: - специальные игры для развития координации движений; - специальные игры на развитие элементарного чувства мяча. Совершенствовать и выполнять специальные подвижные игры.
Технико--тактическая подготовка	34	Знать: - технику выполнения ударов, приёма и передач, блокирования

мяча;

- методику выполнения связок передач и ударов;

- терминологию волейбол;

- основы тактических элементов;

Закреплять и совершенствовать:

- стойки, передвижения, остановки, повороты и прыжки;

- технику подач мяча;

- технику атакующих ударов;

- технику приёма и передач мяча;

- технику блокирования.

Закреплять и совершенствовать:

-комбинации из различных атакующих действий.

Закреплять и совершенствовать:

- индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.

Закреплять и совершенствовать:

- тактические варианты игры;

- учебные игры с различными техническими и тактическими заданиями.

Контрольные игры и соревнования 8

Знать:

инструктаж по ТБ во время участия в соревнования по волейболу;

правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя;

режим и питание перед стартами;

схему турниров по волейболу.

Знать и уметь проводить:

анализ собственного спортивного результата, анализ результата членов команды.

Установка на предстоящую игру (на макете).

Знать и уметь проводить разбор проведенных

игр и устранение ошибок.

Участие в контрольных играх.

Организация и проведение соревнований по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу.

Тестирование Контрольные испытания	2	Знать методику и технику выполнения контрольно-тестовых упражнений. Знать и вести самостоятельно мониторинг физических показателей. Знать и выполнять нормативы по физической подготовке. Знать и выполнять контрольные испытания по волейболу.
Всего часов	68	

5. Формы подведения итогов

Подведение итогов реализации Программы являются:

Умения и навыки проверяют в контрольных играх и соревнованиях, где юные спортсмены принимают участие в соревнованиях. Учатся организации и проведению соревнований, матчевых встреч. Проводят разбор проведенных игр, устраняют ошибки. Составляют технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Дают общую оценку игры и действий отдельных игроков.

Способы подведения итогов по тактико-технической, общефизической и специально-физической подготовке включают в себя тестирование, контрольные испытания, которые проводятся два раза в год, где учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Контрольно тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

6. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Дидактическое обеспечение

Учебная программа: Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.consultant.ru/Письмо МО и н РФ от 7 июля 2005 г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»>.
<http://www.consultant.ru/Учебник: Физическая культура 5-7классы Под ред. М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2010год>
 Физическая культура 8-9 классы Под ред. В.И. Ляха.

Москва «Просвещение» 2012год Учебное пособие:

1. Физкультура 1-11классы комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель,2013.

2. Сборник программ по физической

культуре для образовательных организаций, Как разработать программу внеурочной

Методическое обеспечение

1.Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Авторы: Кузнецов В.С.,Колодницкий Г.А.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003.
 2. Учебно-методический комплекс по массажу, 58 с. Разработка педагогов ЧГПУ. 2001 год.
 3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 2-е изд. -М.: Просвещение, 2017.

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей / В.И. Лях. - 3-е изд. перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2014.

реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), авт. Креминская М.М.- СПб. :Владос Северо-Запад, 2013.

деятельности и дополнительного образования: методическое пособие / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова. - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2015.

7. Материально- техническое обеспечение

1. Стойки волейбольные с сеткой.
2. Мячи волейбольные- 12 шт.
3. Скакалки-10шт.
4. Гантели различной массы-1 пара.
5. Насос ручной со штурцером-1шт.
6. Набивные мячи-4шт.
7. Гимнастические маты-2шт.
8. Гимнастическая стенка-2шт.
9. Гимнастическая скамейка-2шт.
10. Видеоматериалы для обучения.
11. Форма спортивная – (комплект)
12. Рулетка измерительная - 1 шт.
8. Список используемой литературы

Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин-М.:ООО «Издат. Астрель», 2002.

1000+1 совет о питании при занятии спортом/Авт.сост.К.К.Альциванович.- Мн.: Современный литератор,2001.

Химический состав продуктов, Ю.Б.Буланов, 318с.

Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Ковалько В.И.- М:ВАКО, 2005.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2011

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ.-М.: Советский спорт,2005.

7 .Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014.

8. Физкультурно - массовые и спортивно - оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии / авт.- сост. Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. - Волгоград : Учитель.