

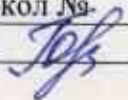
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №325  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы №325 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом по ГБОУ школе № 325  
Фрунзенского района Санкт-  
Петербурга  
от 30 августа 2017 № 199

Директор школы  
О.Б. Рогозина

протокол № 1 от 30 августа 2017  
Н.Г. Голубева





Рабочая  
дополнительная общеобразовательная программа  
«Волейбол»

Возраст обучения: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Педагог дополнительного образования  
ГБОУ школы №325  
Яремчук К.Ю.

Личная подпись \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Санкт-Петербург

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *общекультурная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена

*Оригинальность* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 занимающихся 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 обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-16 лет.

Сроки реализации программы 2 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек, 2 года обучения - не менее 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании первого года обучения, учащиеся будут:

1. Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

По окончании второго года обучения, учащиеся будут:

1. Получат навыки командных действий в защите и нападении;
2. Владеть тактикой нападения;
3. Владеть тактикой защиты;
4. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
5. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
6. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **СПОСОБЫ УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

**Методы:**

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение нового материала)
- Наглядные (показ иллюстраций, журналов, видеофильмов)
- Практические (выполнение заданий)

## Учебно-тематический план 1-2 года обучения

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	практика	Всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	0,5	14,5	15
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	9,5	10
5	Тактическая подготовка	0,5	14,5	15
6	Игровая подготовка	0,5	9,5	10
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	<b>72</b>

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		Теория	практика	Всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	0,5	9,5	10
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	14,5	15
5	Тактическая подготовка	0,5	14,5	15
6	Игровая подготовка	0,5	9,5	10
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	<b>72</b>



### *Методическое обеспечение образовательной программы 1 и 2 года обучения*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения	Примерные сроки выполнения
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретические знания игры.	Просмотр видео роликов.	Текущий	Занимающийся будет знать историю развития волейбола, правила игры, Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция	03.09.2016
2	Техника передачи снизу	ОРУ, Имитационное выполнение передачи снизу. Учебное выполнение передачи снизу у стенок.	Текущий	Занимающийся будет знать теоретические основы техники передачи снизу.	07.09.2016
3	Передача снизу	ОРУ, выполнение передачи снизу в парах, индивидуально, со стеночкой.	Текущий	Занимающийся будет знать технику передачи снизу	10.09.2016
4	Выход под мяч в движении. Передача снизу	ОРУ, выполнение передачи снизу в движении, закрепление техники передачи.	Текущий	Занимающийся должен знать и уметь выполнять передачу снизу.	14.09.2016
5	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ, имитационное выполнение передачи мяча сверху, передача	Текущий	Занимающийся будет знать основы техники передачи мяча сверху.	17.09.2016

		мяча у стеночки.			
6	Передача мяча сверху двумя руками	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху	21.09.2016
7	Передача мяча сверху	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху	24.09.2016
8	Передача мяча сверху в движении	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выходить под мяч для осуществления передачи мяча сверху	28.09.2016
9	Виды передач мяча в волейболе	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно передачи мяча снизу и сверху	01.10.2016
10	Учебная игры в волейбол по упрощенным правилам.	Игра в волейбол только с воспроизведениями передач сверху и снизу.	Текущий	Занимающийся будет уметь играть по упрощенному варианту игры.	05.10.2016
11	Теоретические знания прямой верхней подачи.	Теоретические и практические знания подачи	Текущий	Занимающийся будет знать правильное выполнение прямой верхней подачи	08.10.2016
12	Верхняя подача.	Подача в парах, в стеночку, через сетку	Текущий		12.10.2016
13	Закрепление теоретических и практических знаний подач в волейболе.	Проверка знаний по технике выполнения	Оценить знания выполнения прямой верхней подачи.	Занимающийся должен знать технику прямой верхней подачи.	15.10.2016

		подачи.			
14	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в «Американку»	Текущий	Занимающийся будет осознанно выходить под мяч и осуществлять виды передач в волейболе.	19.10.2016
15	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет знать принцип круговой тренировки	22.10.2016
16	Стойки в волейболе. (высокая, средняя, низкая)	Теоретические знания стоек в волейболе .Имитационные выполнения стойки	Текущий	Занимающийся будет знать виды стоек в волейболе и научиться выполнять их во время игровых действий	26.10.2016
17	Техническая подготовка волейболиста	Постановка техники передач	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять передачи в волейболе	29.10.2016
18	Перемещения игрока по площадке.	Перемещения из различных положений. Выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет знать виды перемещений по лицевой линии и линии атаки.	09.11.2016
19	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	12.11.2016
20	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	16.11.2016
21	Техника нападающего удара	Теоретические знания нападающего удара. Разучивание замаха и разбега	Текущий	Занимающийся будет уметь подбирать разбег и осуществлять размах для атакующих действий	19.11.2016
22	Тактическая подготовка нападающего	Теоретические знания нападающего	Текущий	Занимающийся будет знать и уметь осознанно выполнять атакующие действия	23.11.2016

		удара.			
23	Тактическая подготовка связующего	Теоретические знания поведения связующего игрока на площадке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры связующего игрока	26.11.2016
24	Нападающий удар	Побор разбега, замах, удар	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар	30.11.2016
25	Нападающий удар по зонам	Нападающий удар в определенные зоны	Текущий	Занимающийся будет уметь осознано выполнять нападающий удар	03.12.2016
26	Учебная игра по упрощенным правилам.	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	07.12.2016
27	Техника выполнения элемента блока	Перемещения вдоль сетки, прыжки, выход на мяч	Текущий	Занимающийся будет знать теоретические аспекты блокирования	10.12.2016
28	Тактическая подготовка блокирующего	Перемещения игрока вдоль сетки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять выход на мяч для блокирования игрока	14.12.2016
29	Нападающий удар с блокированием	Нападающий удар через сетку с блокированием	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар мимо блока, блокирующий будет уметь выходить правильно под мяч	14.12.2016
30	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	17.12.2016
31	Отработка защитных действий волейболиста	Передача снизу, выход под мяч, перемещения игрока по площадке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи снизу и сверху ,выполнять выход под мяч, уметь рационально перемещаться по площадке	21.12.2016
32	Отработка Защитных действий	Передача снизу,	Текущий	Занимающийся будет уметь	24.12.2016

	волейболиста	выход под мяч, перемещения игрока по площадке		выполнять передачи снизу и сверху ,выполнять выход под мяч, уметь рационально перемещаться по площадке	
33	Отработка атакующий действий волейболиста	Нападающий удар через сетку с различными отвлекающими факторами	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар через сетку	14.01.2017
34	Учебная игра волейбол	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	18.01.2017
35	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	21.01.2017
36	Передача сверху из различных положений	Передача мяча, выход под мяч, перемещения	Текущий	Занимающийся будет уметь осуществлять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке	25.01.2017
37	Передача снизу из различных положений	Передача мяча, выход под мяч, перемещения	Текущий	Занимающийся будет уметь осуществлять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке	28.01.2017
38	Нападающий удар из различных положений	Нападающий удар через сетку	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар	01.02.2017
39	Передачи мяча в перемещении	Передача мяча, выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке.	04.02.2017
40	Тактика подачи	Теоретические и тактические знания подачи	Текущий	Занимающийся будет знать правила поведения подающего игрока, уметь правильно выбирать место попадания мяча	08.02.2017
41	Игра в волейбол	Игра по всем	Текущий	Занимающийся будет уметь	11.02.2017

		правилам		выполнять технические действия во время игры	
42	Нападающий удар	Нападающий удар через сетку	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар	15.02.2017
43	Нападающий удар с защитой	Нападающий удар через сетку с одновременной защитой партнера	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар и уметь правильно выходить под мяч в защитных действиях	18.02.2017
44	Нападающий удар с зонным блокированием	Обведение блока нападающим ударом	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар и знать выполнение зонного блокирования нападающего удара	22.02.2017
45	Выходы под мяч	Беговые упражнения, передачи мяча в движении, выход под мяч из различных положений	Текущий	Занимающиеся будут уметь правильно выходить под мяч	25.02.2017
46	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	01.03.2017
47	Защитные действия игры	Передачи мяча, выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча, выполнять правильный выход под мяч	04.03.2017
48	Передачи мяча	Передачи мяча с различных положений, в движении, с отвлекающими факторами	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке	08.03.2017
49	Атакующие действия игры	Нападающий удар, скидки, перевод	Текущий	Занимающийся будет знать тактику атака, будет уметь	11.03.2017

		мяча двумя руками		выполнять обманные действия игры	
50	Передачи мяча	Виды передач мяча, отработка техники передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча	15.03.2017
51	Прямая подача сверху	Отработка техники выполнения прямой верхней подачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять силовую прямую верхнюю подачу	18.03.2017
52	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	22.03.2017
53	Игра в волейбол	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	05.04.2017
54	Обманные действия связующего игрока	Тактика поведения связующего игрока	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять обманные действия второй передачи	08.04.2017
55	Обманные действия нападающего игрока	Тактика нападающего	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять обманные действия атака, скидки, перевода мяча двумя руками	12.04.2017
56	Прямая верхняя подача в прыжке	Техника подачи в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	15.04.2017
57	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	19.04.2017
58	Прямая верхняя подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	22.04.2017
59	Защитные действия игрока	Передача мяча, блок	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технично передачи и уметь править выходить под мяч при блокировании атаки	26.04.2017
60	«Блок»	Передвижения	Текущий	Занимающийся будет уметь	29.04.2017



		вдоль сетки. Выход под мяч		правильно выходить под мяч и выпрыгивать на блокирование	
61	Атака первой линии	Теоретические знания. Атака первой линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар	03.05.2017
62	Атака второй линии	Атака второй линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять атаку со второй линии	06.05.2017
63	Игра в волейбол по правилам	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	10.05.2017
64	Передача мяча сверху	Передачи мяча с различных положений, в движении	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять передачу мяча	13.05.2017
65	Передача мяча снизу	Передача мяча с различных положений	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять передачу мяча	17.05.2017
66	Подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	20.05.2017
67	Защитные действия «блок»	Блокирование нападающего удара	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить и прыгать на мяч	24.05.2017
68	Защитные действия в приеме	Перемещения по площадке, передача снизу	Текущий	Занимающийся будет уметь рационально перемещаться по площадке, правильно выполнять передачу снизу	27.05.2017
69	Игра в волейбол по всем правилам	Игровая тренировка	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	31.05.2017
70	Сдача нормативов ОФП	Челночный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание тяжелого мяча	Контрольный		

71	Сдача нормативов по технической работе	Сдача норматива передачи мяча сверху/снизу, прямая верхняя подача	Контрольный		
72	Игра в волейбол	Игровая тренировка	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения – 2 часа**

#### **Теория:**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;

#### **Практика:**

- Просмотр видеofilьмов ,иллюстраций, журналов

### **2. Общефизическая подготовка – 15 часов**

#### **Теория – 0,5 часа**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

**Практика** – 14,5 часов

- Выполнение практических заданий
- Упражнения в парах

### 3. **Специальная подготовка** – 10 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Показ упражнений педагогом
- Инструктаж по технике безопасности

**Практика** – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### 4. **Техническая подготовка** – 10 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;

**Практика** – 9,5 часов

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;

#### 5. Тактическая подготовка – 15 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Рассказ о нападении и защите

Практика – 9,5 часов

##### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

##### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;

#### 6. Игровая подготовка – 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций

- Показ упражнений на обучающихся

**Практика** – 9,5 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. **Контрольные и календарные игры** – 10 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Объяснение комбинаций

**Практика** – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения – 2 часа**

#### **Теория:**

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

#### **Практика:**

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов

### **2. Общефизическая подготовка – 10 часов**

#### **Теория – 0,5 часа**

- Правила выполнения упражнений по ОФП

#### **Практика – 9,5 часов**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

### 3. **Специальная подготовка** –10 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Инструктаж по технике безопасности
- Показ упражнений педагогом

**Практика** – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### 4. **Техническая подготовка** – 15 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Нормативные требования и испытания по технической подготовке

**Практика** – 14,5 часов

- Контроль технической подготовки;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### 5. **Тактическая подготовка** – 15 часов

**Теория** – 0,5 часа

- Объяснение нового материала
- Рассказ о нападении и защите

**Практика** – 9,5 часов

**Нападение**

- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### Защита

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## 6. Игровая подготовка – 10 часов

### Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций
- Показ упражнений на обучающихся

### Практика – 9,5 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## 7. Контрольные и календарные игры – 10 часов



**Теория** – 0,5 часа

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Объяснение комбинаций

**Практика** – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

**Материально-техническое обеспечение:**

- зал
- мячи на каждого занимающегося
- волейбольная сетка
- маты
- форма на каждого занимающегося

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
2. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
3. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
6. Программа под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура 1 – 11 классы» с. 97 – 178

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.