

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

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы №325
Протокол №1 _____
от «28» августа 2020г
Секретарь Педагогического совета

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе №325
от «31» августа 2020 г № 300 _____
Директор ГОУ школы №325

О.Б. Рогозина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
(1год обучения)
на 2020-2021- учебный год**

Составитель программы:
учитель физической культуры ГБОУ школы №325
Гаврилова К.Ю.

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы общекультурный т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

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 13-17 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Кол-во часов на курс- 144ч

Программа рассчитана на детей и подростков от 11-12 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1ч, 72 часа в год.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек,

Зачисление в группу по нормативам и по собственному желанию.(Дети только с одного класса)

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;

СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ 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 течении 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.

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:

- контрольные нормативы (стартовая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая.)

-

Методы:

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

Учебно-тематический план 1 года обучения

4 часа в неделю (144 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	Общездоровьесберегающая подготовка	1	19	20
3	Специальная подготовка	1	14	15
4	Техническая подготовка	1	14	15
5	Тактическая подготовка	1	8	9
6	Игровая подготовка	1	8	9
7	Контрольные и календарные игры	1	1	2
	Общее количество часов в год	8	64	72

Методическое обеспечение образовательной программы 1 года обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебного-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	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.
2	Общefизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	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 обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	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 обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения	Предполагаемая дата	Фактическая дата
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретические знания игры.	Просмотр видео роликов.	Текущий	Занимающийся будет знать историю развития волейбола, правила игры, Methodика судейства соревнований. Терминология и жестыкуляция		
2.	Техника передачи снизу	ОРУ, Имитационное выполнение передачи снизу. Учебное выполнение передачи снизу у стеночки.	Текущий	Занимающийся будет знать теоретические основы техники передачи снизу.		
3	Передача снизу	ОРУ, выполнение передачи снизу в парах, индивидуально, со стеночкой.	Текущий	Занимающийся будет знать технику передачи снизу		
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.		
5	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ, имитационное выполнение передачи мяча сверху, передача мяча у стеночки.	Текущий	Занимающийся будет знать основы техники передачи мяча сверху.		

6	Передача мяча сверху двумя руками	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху	
7	Передача мяча сверху	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху	
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	
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	
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.	
11	Теоретические знания прямой верхней подачи.	Теоретические и практические знания подачи	Текущий	Занимающийся будет знать правильное выполнение прямой верхней подачи	
12	Верхняя подача.	Подача в парах, в стеночку, через сетку	Текущий	Занимающийся будет знать правильное выполнение верхней подачи	
13	Закрепление теоретических и практических знаний подач в волейболе.	Проверка знаний по технике выполнения	Оценить знания выполнения прямой верхней	Занимающийся должен знать технику прямой верхней подачи.	

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

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

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

		одновременной защитой партнера			уметь правильно выходить под мяч в защитных действиях	
42	Нападающий удар с зонным блокированием	Обведение блока нападающим ударом	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар и знать выполнение зонного блокирования нападающего удара	
43	Выходы под мяч	Беговые упражнения, передачи мяча в движении, выход под мяч из различных положений	Текущий		Занимающиеся будут уметь правильно выходить под мяч	
44	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	
45	Защитные действия игры	Передачи мяча, выход под мяч	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча, выполнять правильный выход под мяч	
46	Передачи мяча	Передачи мяча с различных положений, в движении, с отвлекающими факторами	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке	
47	Атакующие действия игры	Нападающий удар, скидки, перевод мяча двумя руками	Текущий		Занимающийся будет знать тактику атака, будет уметь выполнять обманные действия игры	
48	Передачи мяча	Виды передач мяча, отработка техники передачи	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча	

49	Прямая подача сверху	Отработка техники выполнения прямой верхней подачи	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять силовую прямую верхнюю подачу	
50	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	
51	Игра в волейбол	Игра в волейбол	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	
52	Обманные действия связующего игрока	Тактика поведения связующего игрока	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять обманные действия второй передачи	
53	Обманные действия нападающего игрока	Тактика нападающего	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять обманные действия атака, скидки, перевода мяча двумя руками	
54	Прямая верхняя подача в прыжке	Техника подачи в прыжке	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	
55	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять осознанно круговую тренировку	
56	Прямая верхняя подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	
57	Защитные действия игрока	Передача мяча, блок	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технично передачи и уметь править выходить под мяч при блокировании атаки	
58	«Блок»	Передвижения вдоль сетки. Выход под мяч	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить под мяч и выпрыгивать на блокирование	
59	Атака первой линии	Теоретические знания. Атака первой линии	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар	

60	Атака второй линии	Атака второй линии	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять атаку со второй линии	
61	Игра в волейбол по правилам	Игра в волейбол	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	
62	Передача мяча сверху	Передачи мяча с различных положений, в движении	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять передачу мяча	
63	Передача мяча снизу	Передача мяча с различных положений	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять перечу мяча	
64	Подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке	
65	Защитные действия «блок»	Блокирование нападающего удара	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить и прыгать на мяч	
66	Защитные действия	Перемещения по площадке, передача снизу	Текущий	Текущий	Занимающийся будет уметь рационально перемещаться по площадке, правильно выполнять передачу снизу	
67	Сдача нормативов ОФП	Челночный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание тяжелого мяча	Контрольный	Контрольный		
68	Сдача нормативов по технической работе	Сдача норматива передачи мяча сверху/снизу, прямая верхняя подача	Контрольный	Контрольный		
69	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретические знания игры.	Просмотр видео роликов.	Текущий	Текущий	Занимающийся будет знать историю развития волейбола, правила игры, Методика	

					судейства соревнований. Терминология и жестикуляция	
70	Игра в волейбол	Игровая тренировка	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	
71	Игра в волейбол	Игровая тренировка	Текущий		Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры	
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

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 видеофильмов, иллюстраций, журналов

2. **Общefизическая подготовка – 20 часов**

Теория – 1 час

- 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** – 29 часов
- Выполнение практических заданий
 - Упражнения в парах
3. **Специальная подготовка** – 15 часов
- Теория** – 1 час
- Показ упражнений педагогом
 - Инструктаж по технике безопасности
- Практика** – 14 часа
- 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 спандерами;
 - 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** – 1 час

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Практика – 14 часа
- 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 – 9 часов

Теория – 1 час

- Объяснение нового материала
- Рассказ о нападении и защите

Практика – 8 часа

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 – 9 часов

Теория – 1 часа

- Объяснение комбинаций
- Показ упражнений на обучающихся

Практика – 8 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 структурных 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 – 2 часов

Теория – 1 часа

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Объяснение комбинаций

Практика – 1 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
- гимнастические маты
- антенны волейбольные

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1 год обучения

Общепедагогическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	4 - 5	10 - 14

	из вися лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней	5-7	4-6

	передачей (кол-во раз)		
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадку, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования? Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадку нападения? Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

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 (14-17 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.