

Государственное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №603
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

РАССМОТРЕНО

Методическим Советом школы №205

Программа принята

Протокол № _____ от _____

Председатель МС школы №205

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы №205

_____ Л.П.Гусева

_____ 2015 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«СОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

для детей 11-15 лет
срок реализации 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования:
Ратников Николай Васильевич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика предмета

Волейбол – спортивная командная игра двух команд по 6 человек в каждой. Зародился в 1865 г. в США. Инициатором этой игры стал Уильям Морган – обычный преподаватель колледжа. Он позаимствовал сетку из настольного тенниса и установил её на высоте 1м. 97 см. от земли.

Само название волейбол произошло от английских слов volley (отбивать на лету) и ball (мяч) и означает летающий мяч.

В 1867 году были опубликованы первые правила, определившие размер площадки, высоту сетки, окружность и вес мяча. Количество игроков на площадке и количество касаний мяча не ограничивалось. Игра велась до 21 очка, при этом очки засчитывались только при собственной подаче.

В процессе развития игры её правила, тактика, техника работы мячом менялись, а волейбол стал получать всё более широкое распространение: из США он пришёл сначала в Японию, Китай и на Филиппины, а затем появился на нашем континенте.

В Европе в волейбол впервые стали играть в Чехословакии: здесь появилась первая национальная федерация волейбола, а затем были образованы федерации волейбола в Болгарии, СССР, а также США, Японии и других странах.

Специальный мяч для игры в волейбол создан в 1900 году, сочетание паса и атакующего удара впервые продемонстрировано в 1916 году на Филиппинах. Правило трёх касаний было введено в 1920 году, первые судьи появились в 1934 году.

Важным событием в истории развития волейбола стало создание в 1947 году Международной федерации волейбола, в которую первоначально вошли 14 стран. В настоящее время FIVB объединяет национальные федерации 220 стран мира. Заметный вклад в развитие этого вида спорта внесли отечественные волейболисты, которые неоднократно становились

чемпионами Олимпийских игр, а также победителями и призёрами чемпионатов Европы и мира.

Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы

Программа «Обучение игре в волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является профессионально-ориентированной по уровню своего освоения.

Актуальность программы, прежде всего в интересе детей и популярности данного вида спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

Она определяется также запросами общества в формировании у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в их приобщении к здоровому образу жизни. Именно занятия физкультурой и спортом – самый короткий путь к снятию зажатости, к эмоциональному раскрепощению и здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность. Занятия волейболом обладают большим оздоровительным эффектом. У спортсменов, занимающихся этим видом спорта, задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает эффективное физическое развитие обучающихся.

Динамика упражнений в ходе общефизической подготовки и занятий волейболом положительно влияет на подвижность суставов, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту реакции и координацию движений.

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), а также на воспитание нравственных и волевых качеств, формирующихся в спортивной борьбе при необходимости согласования индивидуальных, групповых и командных действий партнёров и соперников.

Отличительная особенность программы в том, что она органически вписывается в систему воспитательной работы, сложившуюся в школе.

Спортивная составляющая этой системы включает в себя:

- физическое воспитание в рамках основной образовательной программы;
- спортивные занятия волейболом и другими игровыми видами спорта в рамках дополнительного образования;
- участие в традиционных спортивных праздниках школы и спортивных соревнованиях на первенство школы в рамках внешкольной воспитательной работы;
- участие в районной Спартакиаде по 15 видам спорта.

Всё это позволяет добиваться не только заметных спортивных успехов – школа неоднократно становилась победителем и призёром районной Спартакиады, но и эффективно способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы обучения волейболу. Содержание программы и образовательный процесс строятся с учётом следующих принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности, постепенного повышения требований.

По наименованию вышеперечисленные принципы в основном совпадают с известными обще дидактическими принципами, но в сфере физического воспитания они получают соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Принцип сознательности и активности.

Результативность педагогического процесса и занятий волейболом во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу юные волейболисты. Понимание существа заданий, как и активное и заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует

результативности совершаемых действий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к занятиям является соответствующая мотивация.

Принцип наглядности.

В процессе обучения детей волейболу, как и спортивным играм вообще, наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений и работы с мячом. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей немислимы без постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

Принцип доступности и индивидуализации.

Этот принцип выражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с индивидуальными возможностями и способностями воспитуемых, при этом необходимо учитывать возможности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также индивидуальных различий и способностей.

Особое значение этого принципа в физическом воспитании обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое применение этого принципа является залогом оздоровительного эффекта в физическом воспитании.

Принцип систематичности, постепенного повышения требований.

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий, системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания, регулярные занятия при постепенном повышении сложности заданий и уровня требовательности к обучающимся обеспечат необходимую эффективность в обучении детей игровым видам спорта вообще и в обучении волейболу в частности.

Цель и задачи образовательной программы

Цель:

Развитие физических качеств и способностей, воспитание устойчивых интересов к игровым видам спорта, а также способности к самопознанию и саморазвитию через приобщение к игре в волейбол и общую физическую подготовку.

Основными задачами программы являются:

1. Обучающие:

- дать представление об истории и современном развитии игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и их трактовкой судьями;
- вооружить детей необходимыми теоретическими знаниями, а также основными приемами техники и тактики игры;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей;
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся, развитию и совершенствованию двигательных навыков;
- повышать уровень специальной, физической и тактической подготовки по волейболу, развивать спортивную работоспособность;
- подготовить занимающихся к соревнованиям по данному виду спорта;
- развивать способности детей к сознательному, творческому самовыражению и самореализации.

3. Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям по волейболу и игровым видам спорта;
- воспитывать волевые качества, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- прививать детям организаторские навыки;

- воспитывать у детей высокие нравственные качества, формировать понятие о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- формировать морально-волевые качества: волю к победе, умение достойно переносить поражения;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

Условия реализации программы

Программа «Обучение игре в волейбол» предназначена для детей 14-15 лет и рассчитана на 3 года (540 часов).

Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо проветриваемом, освещенном и отвечающем правилам охраны труда и техники безопасности спортивном зале.

Условия набора:

В группы 1 года обучения принимаются все желающие без предварительного отбора (на основании заявлений от родителей). При наличии свободных мест наиболее подготовленные дети могут приниматься в группы 2 года обучения по результатам собеседования и оценки уровня освоения умений и навыков игры волейбол.

Основной формой организации обучающихся на занятия является групповая.

Режим занятий:

I год обучения – 2 раза в неделю: 2 академических часа и 3 академических часа (180 часов) ;

II год обучения – 2 раза в неделю : 2 академических часа и 3 академических часа (180 часов) ;

III год обучения – 2 раза в неделю : 2 академических часа и 3 академических часа (180 часов) .

Наполняемость групп:

I год обучения – не менее 15 человек;

II год обучения – не менее 12 человек;

III год обучения – не менее 10 человек.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу первого года обучения воспитанник:

- получит представление о возникновении и истории развития волейбола;
- будет знать правила игры в волейбол и правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
- познакомится с содержанием технической и тактической подготовки волейболиста;
- научится технике передвижений и стоек, технике приёма и передачи мяча, технике подачи;
- получит первоначальные представления о тактике нападения и защиты;
- будет хорошо понимать роль общефизической подготовки в тренировочном процессе, научится приёмам самоорганизации на тренировке и в ходе самостоятельных занятий;
- станет более организованным и дисциплинированным, улучшит свои физические качества: быстроту реакций, гибкость, силу удара, выносливость.

К концу второго года обучения воспитанник:

- будет уметь правильно и безопасно заниматься на тренировках;
- будет знать правила судейства игры в волейбол и жесты судей;
- будет понимать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- овладеет в совершенстве стойкой игрока и перемещениями во время игры: ходьба, бег скрестным шагом вправо, спиной вперед, приставными шагами и т. д.
- овладеет техникой подачи мяча различными способами;

- научится приему мяча в стартовой стойке: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первой передачи в зоны 3,2,1;
- освоит индивидуальные защитные действия, одиночное блокирование прямого атакующего удара;
- научится групповым действиям в нападении и взаимодействиям игроков в передней линии;
- приобретет опыт уважительного отношения к действиям товарищей во время игры и согласованного взаимодействия с ними.

К концу третьего года воспитанник:

- сможет по заданию педагога самостоятельно провести инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортзале;
- сможет выполнить во время игры функции судьи;
- овладеет в совершенстве техникой передвижений, прыжков, остановок, поворотов, прыжков и стоек;
- будет владеть техникой атакующего удара при активном сопротивлении защищающейся стороны;
- освоит действия на площадке как с мячом, так и без мяча, а также перемещения и стойки с одновременным выполнением технико-тактических приемов;
- получит положительный опыт преодоления трудностей, более выражено сформулирует волевые качества и навыки коллективизма;
- будет обладать хорошей физической подготовкой, и испытывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- научится играть в волейбол на достаточно высоком уровне, позволяющем участвовать в соревнованиях по волейболу среди учебных заведений и производственных коллективов.

Формы проверки уровня усвоения знаний

Диагностика результативности освоения программы осуществляется через использование разных форм и методов:

- текущий контроль знаний в процессе индивидуальной и групповой беседы;
- наблюдение за ребенком на занятии;
- итоговый контроль умений и навыков при анализе игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- открытые занятия для педагогов и родителей.

Основные критерии оценки подготовленности воспитанников

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

Учебно-тематический план 1 года обучения (180 часов)

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Возникновение и развитие волейбола	3	2	1
3.	Специальная техническая подготовка	89	5	84
4.	Специальная тактическая подготовка	42	2	40
5.	Общефизическая подготовка	32	1	31
6.	Соревнования	10	1	9
7.	Заключительное занятие	2	2	-
	ИТОГО:	180	15	165

Содержание программы

1 года обучения

№ п/п	Название темы или раздела	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Задачи, тематика и содержание занятий в наступившем учебном году. Знакомство с правилами охраны труда и техники безопасности во время занятий волейболом	-
2.	Возникновение и развитие волейбола	История возникновения волейбола. Развитие волейбола в нашей стране и за рубежом. Основные правила игры в волейбол и мини-волейбол. Судейство в волейболе. Жесты судей.	Возникновение судейских жестов, помощь в судействе во время игры.
3.	Специальная техническая подготовка	Понятие о технической подготовке и её элементах. Техника передвижений и стоек. Техника приёмов и передач мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара.	Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег с перемещением лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений. 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

			<p>мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания: подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 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, подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Овладение техникой нападающего удара. 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). Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой.</p>
--	--	--	---

4.	Специальная тактическая подготовка	Понятие о тактической подготовке и ее элементах. Тактика нападения и защиты.	<p>Выполнение и овладение тактическими действиями.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков в передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>
5.	Общефизическая подготовка	Понятие о физической подготовке и ее роли в тренировочном процессе. Физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость).	<p>Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами-различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя,</p>

			<p>лежа – поднятие ног с мячом.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м, Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Кросс 500-1500 м. Подвижные игры: «День и ночь», «Салка без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.</p>
6.	Соревнования	<p>Понятие о соревновательном методе в тренировочном процессе. Главные соревнования и второстепенные.</p> <p>Организация соревнований. Разбор проведенных игр.</p> <p>Устранение ошибок.</p>	<p>Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини – волейболу. Посещение игр с участием мастеров высокого класса.</p>
7.	Заключительное занятие	<p>Подведение итогов работы секции в минувшем году.</p> <p>Награждение дипломами лучших детей.</p> <p>Домашнее задание на летний период. План и цель занятий на следующий год.</p>	-

Учебно-тематический план

2 года обучения (180 часов)

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры в волейбол. Жесты судей	5	3	2
3.	Специальная техническая подготовка	62	3	59
4.	Специальная тактическая подготовка	57	3	54
5.	Общесфизическая подготовка	37	2	35
6.	Соревнования	15	1	14
7.	Заключительное занятие	2	2	-
	ИТОГО:	180	16	164

Содержание программы

2 года обучения

№ п/п	Название темы или раздела	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Задачи, тематика и содержание занятий в наступившем году. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Требования к обучению и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	-
2.	Правила игры в волейбол. Жесты судей	Понятие о методике судейства. Повторение правил игры в волейбол. Действия судейской бригады в различных игровых ситуациях.	Овладение навыками судейства игры в волейбол. Жесты судей.
3.	Специальная техническая	Повторение понятия о технической подготовке и	Совершенствование нижней прямой подачи на

	подготовка	<p>её элементах. Техника подачи мяча, нападающего удара. Техника защиты. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Блокирование. Техника нападения.</p>	<p>точность, нижней боковой подачи на точность. Совершенствование нападающего удара по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны и с передачи партнёра и зоны 3. Защитные действия без мяча. Совершенствование стартовой стойки (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег с перемещением скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Индивидуальные действия в нападении. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов</p>
--	------------	---	---

			<p>подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.</p>
4.	<p>Специальная тактическая подготовка</p>	<p>Повторение понятия о тактической подготовке и ее элементах. Тактика нападения и защиты.</p>	<p>Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. Групповые действия в нападении. 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 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. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от</p>

			<p>подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме мяча после подачи и последующей 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.</p> <p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.</p>
5.	Общефизическая подготовка	<p>Повторение понятия о общефизической подготовке и ее роли в тренировочном процессе. Физические упражнения, влияющие на развитие определенных физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p>	<p>Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набитыми мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля, в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза (приседания в различных исходных</p>

		<p>положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20 м, 3x30м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1500м). Бег по сигналу на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)-сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с резиновыми амортизаторами.</p> <p>Совершенствование</p>
--	--	---

			<p>ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Упражнения с отягощением, вес штанги устанавливается в процентном соотношении от массы тела занимающегося, в зависимости от характера упражнения: приседания – до 80%, выпрыгивание – 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%, пояс, манжеты на запястье, у голеностопных суставов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
6.	Соревнования	<p>Повторение понятия о соревновательном методе в тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Влияние соревнований на</p>	<p>Участие в школьных и районных соревнованиях. Посещение игр с участием мастеров высокого класса, спортивных праздников.</p>

		развитие психологических качеств спортсмена.	
7.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы секции в минувшем году. Награждение дипломами лучших детей. Домашнее задание на летний период. План и цель занятий на следующий год.	-

Учебно-тематический план
3 года обучения (180 часов)

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры. Жесты судей. Режим дня спортсмена	6	3	3
3.	Специальная техническая подготовка	57	3	54
4.	Специальная тактическая подготовка	52	3	49
5.	Общефизическая подготовка	42	2	40
6.	Соревнования	19	1	18
7.	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого:	180	16	164

Содержание программы

3 года обучения

№ п/п	Название темы или раздела	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Задачи, тематика и содержание занятий в наступившем году. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	-
2.	Правила игры. Жесты судей. Режим дня спортсмена.	Повторение правил игры в волейболе. Обязанности судей. Действия судейской бригады в спортивных ситуациях. Понятие о важности соблюдения режима дня для достижения высоких результатов.	Совершенствование навыков судейства игры в волейбол, жестов судей. Участие в проведении и судействе соревнований по волейболу.
3.	Специальная техническая подготовка.	Совершенствование сочетаний способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия без мяча. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча – верхняя прямая. Совершенствование нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних	-

		<p>передач. Совершенствование техники защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после нападения. Сочетания способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, 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 выпалом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование техники блокирования. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p>	
4.	Специальная тактическая подготовка	<p>Повторение понятия о тактической подготовке и ее элементах. Тактика нападения и защиты.</p>	<p>Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные действия в нападении, 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</p>

			<p>(из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.</p> <p>Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p>Командные действия.</p> <p>Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной.</p> <p>Система игры со второй передачи и игрока передней линии.</p> <p>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.</p> <p>Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места при приеме нижней и верхней подач.</p> <p>Определение времени для отталкивания при</p>
--	--	--	---

			<p>блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).</p>
5.	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Повторение понятия «Общефизическая подготовка» и ее роль в тренировочном процессе. Правила самостоятельных занятий общефизической подготовкой и утренней гимнастики.</p>	<p>Гимнастические упражнения, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног, таза те же, что и в программе 20го года обучения.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-3м, 3x30-40м, 4x50-60м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Кросс до 7 км. Упражнения с отягощением штангой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук, в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя</p>

			<p>руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).</p> <p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.</p> <p>Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активными движением кистей сверху вниз- стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.</p> <p>С касанием волейбольного</p>
--	--	--	--

			<p>мяча – на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком, вперед остановка и принятие исходного положения для блокирования.</p> <p>Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя от остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.</p> <p>Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующих выбирает место и блокирует.</p>
6.	Соревнования	<p>Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника.</p>	<p>Участие в районных соревнованиях, в городской школьной лиге, в спортивных праздниках. Контрольные игры и соревнования. Посещение и анализ игр с участием мастеров высокого класса.</p>

		Общая оценка игры и действия отдельных игроков.	
7.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы секций в минувшем году и за три года обучения. Награждение памятливыми дипломами лучших детей.	-

Нормативы технической подготовки
1 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Передачи на точность</i>	<i>Передачи на точность через сетку</i>	<i>Подачи на точность</i>	<i>Точность нападающего удара</i>
Отличный	4	8	4	4
Хороший	3	6	3	3
Удовлетворительный	2	4	2	2

Нормативы технической подготовки
2 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Передачи на точность</i>	<i>Передачи на точность через сетку</i>	<i>Подачи на точность</i>	<i>Точность нападающего удара</i>
Отличный	5	10	5	6
Хороший	4	8	4	5
Удовлетворительный	3	6	3	4

Нормативы технической подготовки
3 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Передачи на точность</i>	<i>Передачи на точность через сетку</i>	<i>Подачи на точность</i>	<i>Точность нападающего удара</i>
Отличный	6	12	6	7

Хороший	5	10	5	5
Удовлетворительный	4	8	4	4

Норматив на точность передачи

При сдаче норматива создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические).

При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3м, расстояние от сетки – не более 1,5 м.

Каждый занимающийся выполняет 1 год – 5 попыток, 2 год – 7 попыток, 3 год – 8 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям норматива, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Норматив на точность передачи через сетку

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4- размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6- размером 3х3. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток в каждую зону (всего 15), учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Норматив на точность подач

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (новая) половина площадки, зоны 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м.

Каждый занимающийся исполняет 1 год обучения- 5 попыток, 2 год обучения- 7 попыток, 3 год обучения-8 попыток.

Норматив на точность нападающего удара

Требования к этому нормативу состоит в том, чтобы занимающийся качественно, в техническом отношении, смог выполнить тот или иной способ

нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. Занимающийся выполняет нападающий удар: 1 год обучения- 6 раз, 2 год обучения – 8 раз, 3 год обучения –10 раз.

Общезфизическая подготовка 1 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Прыжок в высоту с места</i>	<i>Челночный бег 3X10 м</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Метание набивного мяча 1 кг</i>
Отличный	85	7.5-7.6	4.9	15
Хороший	70	8.5-8.6	5.2	12
Удовлетворительный	60	9.0-8.9	5.4	10

2 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Прыжок в высоту с места</i>	<i>Челночный бег 3X10 м</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Метание набивного мяча 1 кг</i>
Отличный	95	7.4-7.3	4.5	18
Хороший	85	8.4-8.3	4.7	15
Удовлетворительный	80	8.7-8.6	5.0	12

3 год обучения

<i>Уровень подготовки</i>	<i>Прыжок в высоту с места</i>	<i>Челночный бег 3X10 м</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Метание набивного мяча 1 кг</i>
Отличный	100	7.2-7.0	4.2	20
Хороший	90	7.4-7.3	4.5	15
Удовлетворительный	85	8.0-7.5	4.8	12

Норматив «Прыжок в высоту с места» выполняется толчком двух ног .
Дается 3 попытки.

Норматив «Челночный бег 3x10 м». На расстоянии 10 м от лицевой линии чертится линия. По зрительному сигналу занимающийся бежит,

преодолевая 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Норматив «Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками». Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Материал программы дается в трех основных разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила проведения соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» основной задачей является повышение работоспособности организма.

Для этого используется широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, тяжелой атлетики, велосипедного спорта – многие из них отрабатываются за счет занятий на тренажерах, имеющихся в школе. Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы организма, укрепляя сердечнососудистую систему, улучшая возможность органов дыхания.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В результате обучения, по программе «Волейбол» занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплектов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методические рекомендации и методическое обеспечение занятий

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципах совместной деятельности педагога дополнительного образования и спортсмена.

Занятия необходимо строить так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, так же выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Фронтальная форма предполагает работу со всей группой (при показе технических приемов и тактических действий, жестов судей).

Индивидуальная форма предполагает постановку задач индивидуально каждому ребенку с учетом его способностей, желания, уровня подготовки. Анализ результатов выполнения упражнений и заданий также может проводиться индивидуально.

При обучении игре в волейбол используются следующие группы методов:

- Словесные: создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.
- Наглядные: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.
- Практические: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения тех или иных действий. Разучивание упражнений и технических приемов осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у занимающихся образовались определенные навыки игры.

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

Обеспечение программы методическими видами продукции

Дидактический материал:

- Схемы обучения техническим приемам;
- Наглядные пособия по тактике нападения и защите (видеофильмы игр, схемы);
- Индивидуальные карточки занимающихся для контроля состояния технической, тактической и общефизической подготовки;

- Специальная и методическая литература.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечающие всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, волейбольные сетки и мячи, электронное табло, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития всех физических качеств:

- Силовые тренажеры – 4 штуки;
- Велотренажеры – 4 штуки;
- Беговые дорожки- 6 штук;
- Гребные тренажеры- 4 штуки.

Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом:

- Щиты с кольцами – 2 комплекта;
- Щиты тренировочные с кольцами – 10 штук;
- Электронное табло- 1 штука;
- Табло простое – 1 штука;
- Шахматные часы –1 штука;
- Стойки для обводки – 30 штук;
- Гимнастическая стенка – 18 пролетов;
- Гимнастическая скамейка – 10 штук;
- Гимнастический трамплин – 2 штуки;
- Гимнастический мат – 20 штук;
- Мячи набивные различной массы – 30 штук;
- Гантели различной массы – 20 штук;
- Экспандеры – 10 штук;
- Мячи баскетбольные – 40 штук;
- Секундомер – 2 штуки;

- Форма баскетбольная – 2 комплекта;
- Накидки –15 штук;
- Насос ручной – 2 штуки;
- Скакалка гимнастическая – 20 штук;
- Обруч гимнастический – 10 штук.

Литература

1. Ахметов Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе – Мн.: Народная асвета, 1981;
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении-М.: Советский спорт, 1998;
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол.- М.: АСТ, 2000;
4. Донченко А.Б. Волейбол.- М.: Вечер, 2002;
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе- М.: Просвещение, 1989;
6. Кириллов С.К., Лис М.И. Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол - М.: Физкультура в школе, № 7, 2004;
7. Кобцов С.Н. О технологии обучения волейболу - М.: Физкультура и спорт, № 4, 2001;
8. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьника. – М.: Физкультура и спорт, № 6, 2006.

