

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № _____ дата _____
Руководитель
МО _____

Принята на заседании педсовета
Протокол № _____ дата _____
Зам. директора по УВР _____

Утверждена
Директор МБОУ «Гимназия №83»
Темникова И.А. _____
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Егорова Светлана Ивановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ижевск, 2024

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) составлена согласно Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия №83» города Ижевска Удмуртской Республики и на основе опыта работы педагога.

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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы базовый

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, занятие спортом - это 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.

Отличительная особенность данной программы в том, что она адаптирована под учащихся среднего школьного возраста. А также программа направлена на вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни, через осваивание основных азов волейбола.

Для обеспечения максимально возможной степени **индивидуализации образования** и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. Обучение по программе основывается на **преимуществах** с общеобразовательной программой по физической культуре и ориентирует детей на развитие знаний, умений, навыков в области спортивной игры волейбол.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 15 - 18 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Состав группы– 15-20 человек.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Объем программы. Общее количество учебных часов 136 за учебный год.

Срок освоения. Продолжительность программы 1 год.

Форма обучения очная.

Режим занятий. Занятия 2 раза в неделю по 2 часа с десятиминутным перерывом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом по средствам игры в волейбол.

Задачи:

- освоение, совершенствование основ техники волейбола;
- развитие специальных физических качеств, характерных для волейбола;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	1	1	-
	Теоретическая и психологическая подготовка. Волейбол в России и в мире	1	1	-
2.	Теоретическая и психологическая подготовка. Функциональные пробы	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы	1	0,5	0,5
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	1	0,5	0,5
4.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	1	-
5.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Передачи	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Поддачи и нападающие удары	1	0,5	0,5
6.	Теоретическая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена	2	1	1
7.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Передачи	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Поддачи и нападающие удары	1	-	1
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	1	-	1
9.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Перемещения и стойки	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
10.	Теоретическая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена	1	-	1
		1	0,5	0,5

	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координация движений			
11.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координация движений	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие взрывной силы и прыгучести	1	0,5	0,5
12.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	1	-	1
13.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Передачи	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Подачи и нападающие удары	1	-	1
14.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	-	1
15.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Подачи и нападающие удары	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
16.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	1	-	1
17.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц кисти и пальцев	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	1	-
18.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Перемещения и стойки	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Блокирования и отбивания	1	-	1
19.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координация движений	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие взрывной силы и прыгучести	1	-	1
20.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц кисти и пальцев	1	0,5	0,5
21.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Передачи	1	-	1

	Интегральная подготовка	1	-	1
22.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Поддачи и нападающие удары	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
23.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости	1	0,5	0,5
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	-	1
24.	Технико-тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия	1	0,5	0,5
	Технико-тактическая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия	1	0,5	0,5
25.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	-	1
26.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	0,5	0,5
27.	Контрольные испытания. Контрольные нормативы 1 п/г	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	1	-
28.	Контрольные испытания. Итоговое занятие (1-е полугодие) Контрольная игра	2	0,5	1,5
29.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
30.	Соревнования	2	0,5	1,5
31.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Перемещения и стойки	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Передачи	1	0,5	0,5
32.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	0,5	0,5
33.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
34.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц кисти и пальцев	1	-	1
35.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
36.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Перемещения и стойки	1	-	1

	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Блокирования и отбивания	1	-	1
37.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Приёмы и первые подачи	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
38.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц кисти и пальцев	1	-	1
39.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
40.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Приёмы и первые подачи	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
41.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	-	1
42.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Перемещения и стойки	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Блокирования и отбивания	1	-	1
43.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Перемещения и стойки	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Блокирования и отбивания	1	-	1
44.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	-	1
45.	Технико-тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия	1	-	1
46.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
47.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	-	1
48.	Соревнования	2	-	2
49.	Соревнования	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	1	-
50.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	-	1

51.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
52.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Приёмы и первые подачи	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
53.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие взрывной силы и прыгучести	1	-	1
54.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Перемещения и стойки	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
55.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Приёмы и первые подачи	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
56.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	1	0,5	0,5
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие взрывной силы и прыгучести	1	-	1
57.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
58.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и координация движений	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие взрывной силы и прыгучести	1	-	1
59.	Технико-тактическая подготовка. Техника нападения. Перемещения и стойки	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
60.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	1	-	1
	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие акробатической и прыжковой ловкости	1	0,5	0,5
61.	Технико-тактическая подготовка. Техника защиты. Приёмы и первые подачи	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1
62.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
63.	Технико-тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия	1	-	1
	Технико-тактическая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия	1	-	1
64.	Соревнования	2	0,5	1,5
65.	Контрольные испытания. Итоговое занятие (2-е полугодие) Контрольная игра. Теоретический тест	2	0,5	1,5
66.	Контрольные испытания. Контрольные нормативы 2 п/г	1	-	1
	Интегральная подготовка	1	-	1

67.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
68.	Технико-тактическая подготовка. Тактика защиты и нападения. Командные действия	2	0,5	1,5
Всего		136	17,5	85,5

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теория: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка волейбольной сетки, выбор мячей. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Форма контроля: Выполнение КПН.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

2.1. *Физическая культура и спорт.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

2.2. *История развития волейбола.* История развития волейбола в мире и нашей стране. Краткая характеристика развития и спорта в городе и республике.

2.3. *Правила соревнований по волейболу.* Состав команды, расстановка на площадке, площадка и технические аспекты, количество партий и счет.

2.4. *Требования техники безопасности при занятии волейболом.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

2.5. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

2.6. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2.7. *Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий, профилактика травматизма.

Форма контроля: Тест.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Что такое ОФП? Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подготовительные упражнения. Значение деления гимнастических упражнений на группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Виды бега. Правильное дыхание при беге. Значение прыжков. Растяжка. Техника безопасности при выполнении

упражнений. Упражнения для развития общей быстроты. Физиологическая основа выносливости.

Практическая часть:

1. Челночный бег 3 X 10м. Что такое челночный бег. Виды и дистанции челночного бега. Какие качества тренирует челночный бег. Техника выполнения челночного бега и основные ошибки. Тренировка челночного бега. Нормативы по челночному бегу.

2. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки. Что такое бег 92м в пределах волейбольной площадки. Виды и дистанции бега. Какие качества тренирует бег 92м в пределах волейбольной площадки. Техника выполнения такого бега и основные ошибки. Тренировка бега. Нормативы по бегу 92м в пределах волейбольной площадки.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Разновидности техники в прыжках в вверх, их особенности. Какие качества тренирует прыжок вверх с места. Каковы основные отличия в технике прыжков у мальчиков и девочек.

4. Прыжок в длину с места. Что такое прыжок в длину с места. Какие качества тренирует прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка в длину с места и основные ошибки. Тренировка прыжка с места. Нормативы.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Что такое метание набивного мяча. Какие качества тренирует метание набивного мяча. Техника выполнения метания набивного мяча и основные ошибки. Тренировка метания набивного мяча. Специальные упражнения для подготовки к метанию. Нормативы метания набивного мяча.

6. Подтягивание на высокой перекладине. Что такое подтягивание. Виды подтягиваний. Какие качества тренирует подтягивание. Техника выполнения подтягивания и основные ошибки. Специальные упражнения для подготовки к подтягиванию. Нормативы подтягивания.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами. Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Практическая часть

1. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

2. Упражнения для развития прыгучести 1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. 3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. 4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. 5. Серия прыжков на мягкой опоре. 6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. 7. Приседания с отягощениями. 8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального). 9. Приседания с партнером на плечах. 10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах. 11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. 12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

3. Упражнения для развития специальной быстроты 1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. 2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. 3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом). Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно 16 возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

4. Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок

в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения. 10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия. Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке. В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз 17 между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

5. Упражнения для развития прыжковой выносливости 1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин. 2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для девушек) – 1 мин. 3. Имитация блокирования – 1 мин. 4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

6. Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

7. Упражнения для развития акробатической ловкости 1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот. 2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад. 3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку). 4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки. 5. Бросок в сторону с кувырком через плечо. 6. Бросок с кувырком вперед. 7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

8. Упражнения для развития прыжковой ловкости 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования,

нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

5. Техничко-тактическая подготовка.

5.1. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка: Что такое техника игры? Разновидности техники владения мячом. Виды передач (простые, с переменной мест, для атакующего удара с первого паса, в прыжках, обманные действия). Виды подач (нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии). Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника нападения. Техника защиты

Практическая подготовка.

Техника нападения:

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты:

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Групповые действия: - взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; -игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; -взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); -игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Командные действия и групповые действия изучаются в дистанционной форме.

Интегральная подготовка:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

5.2. Тактическая подготовка.

Теория: Основные понятия тактики игры. Что такое тактика? Тактический план игры. Тактические действия в нападении: подача, передача, удары. Взаимодействие игроков во время атакующих действий. Тактика защиты. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий. Блокирование. Групповое блокирование. Одиночное блокирование.

Перемещения и стойки, используемые при атаке команды соперников.

Перемещения и стойки, используемые при отражении нападения команды соперников. Внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Практика: Отработка стоек: основная и низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Отработка подач. Учебные игры. Разбор ошибок.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4 - 6 м); прием нижней прямой подачи. Подача мяча для атаки. Отработка тактики игры. Техника броска: выбор места, чередование подач. Отработка пасов. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером-на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стойка на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей

«механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях -стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

6. Участие в соревнованиях

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по волейболу. Правила поведения на соревнованиях. Правильное питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх.

Форма контроля: соревнования.

7. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации.

Форма контроля: беседа.

1.3.3. Планируемые результаты обучения

Предметные:

- знает историю возникновения волейбола;
- знает сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль;
- знает методику спортивной тренировки;
- владеет основами техники волейбола;
- может показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия

Метапредметные:

- может обучать других выполнению комплексов физических упражнений;
- умеет планировать и построить ход разминки;
- умеет взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий





Личностные:

- сформирован морально-волевой облик спортсмена

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Сроки реализации по годам освоения программы	Начало учебного года	Окончание учебного года	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего учебных недель			
			8 недель	8 недель	10,5 недель	7,5 недель				
1 год	2.09	26.05								34

Условные обозначения:

-  - входной контроль
-  - учебные занятия по расписанию
-  - промежуточный контроль
-  - итоговый контроль (промежуточная аттестация)