

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
(МАОУ «СОШ № 7»
«7 №-а шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«7 №-а ШШ» МАВУ)**

Рекомендовано
Педагогическим
советом МАОУ «СОШ № 7»
Протокол № 1 от «29» августа 2018



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года
Категория: учащиеся с 10 лет

Составитель: Юферицина Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

Сыктывкар, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа по волейболу разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7», с Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ в МАОУ «СОШ № 7».

Цели и задачи кружковых занятий.

Цель – формирование интереса к занятиям спортом, создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с основами анатомии, физиологии, гигиены, профилактикой травматизма при занятиях спортом;
- обучать технике и тактике игры в волейбол;
- сформировать навыки самоконтроля;
- познакомить с судейской деятельностью в волейболе.

Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- повысить работоспособность и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка учащихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Особенности организации учебного процесса.

Год обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов
1, 2	4	24	96
3, 4	4	24	96

Год обучения	Продолжительность	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю
1, 2	2	2	4
3, 4	2	2	4

Сроки реализации программы – 4 года. В программе преподаваемый материал делится на: теоретический и практический. Практический материал в данной образовательной программе занимает около 90% времени обучения учащихся.

Формы и методы обучения.

Для качественного овладения учащимися навыками игры в волейбол программой предусмотрено:

1. создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий;
2. создание ситуации успеха, чувства удовлетворенности от процесса деятельности;
3. умение играть в волейбол имеет значимость не только для них самих, но и для общества;
4. в каждом занятии предусматривается исполнительский и творческий компонент;
5. система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности позволяет овладеть приемами игры в волейбол всеми учащимися.

Среди методов такие как: показ, объяснение, просмотр презентаций, посещение и участие в соревнованиях.

Результаты освоения рабочей программы и способы проверки.

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

Знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках, технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, в том числе гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- знать причины травматизма и правила их предупреждения;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- историю развития волейбола;
- профилактика заболеваний у спортсменов;
- иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- простейшие правила игры.

Уметь:

- Выполнять контрольные упражнения, (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
- Усвоят основное содержание правил соревнований по волейболу, жесты судьи и смогут применить на практике;
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- соотносить свои задачи и задачи всей команды;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей работы на занятии. Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- предполагать результат занятия;
- анализировать, сравнивать, группировать задачи, поставленные на занятии;
- находить ответы на интересующие вопросы;
- передавать содержание в сжатом или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- представлять информацию на занятиях;
- передавать содержание занятия.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- участвовать в диалоге с педагогом и учащимися;
- оформлять свои мысли как письменно, так и устно;
- отвечать на вопросы по заданной теме;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- уметь обосновывать свои действия.

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к занятиям и новым видам деятельности;
- мотивация к занятиям спортом;
- познавательный интерес к здоровому образу жизни;
- установка на достижения результатов;
- основы безопасного поведения и культуры спорта;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям.

Требования к знаниям и умениям обучающихся 1-го года обучения.

К концу первого года обучения учащийся должен знать:

1. Правила техники безопасности на занятиях волейбола;
2. Гигиенические требования к одежде и инвентарю;
3. Упрощенные правила игры в волейбол;
4. Краткую историю волейбола;

Способы проверки

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования по каждой изученной теме (разделу).

Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: опрос, контрольное соревнование, сдача контрольных нормативов, зачет, нетрадиционные формы контроля (игры, викторины, кроссворды)

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью соотнесения прогнозируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы и реальных результатов образовательного процесса, выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы в конце учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся 1-го года обучения.

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

№ 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 из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90

технико-тактической подготовке

№ 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 над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
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 результата м выполнени я	По результата м выполнени я

Требования к знаниям и умениям обучающихся 2-го года обучения.

К концу второго года обучения учащийся должен знать:

1. Терминологию в волейболе;
2. Правила безопасности при выполнении игровых действий;
3. Жесты судьи, правила соревнований;

Должен уметь:

Выполнять контрольные тесты по:
 общефизической и специальной физической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения, сидя (см.)	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95

Технико-тактической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6

8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения
---	--	---------------------------	---------------------------

Требования к знаниям и умениям обучающихся 3-го года обучения.

К концу третьего года обучения учащийся должен знать:

1. Краткие сведения о нервной системе;
2. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности;
3. Организацию игры в волейбол;

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперед из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105

техничко-тактической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Требования к знаниям и умениям кружковцев 4-го года обучения.

К концу четвертого года обучения учащийся должен знать:

1. Возрастные особенности организма;
2. Основы судейской терминологии и жестов;
3. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и соревнований;
4. Теоретические основы тренировки;

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	8-10	14 - 18

	из вися лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110

Технико-тактической подготовке

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
2	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Содержание образовательной программы

1 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Строение и функции организма человека.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на укрепления функциональных возможностей организма и развитие физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, с набивными мячами, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и другие спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Классификация техники, целесообразность отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

Практика:

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; отбивание с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром – с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку; через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Остановка шагом.

Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещений.

Защитные действия - блоки, страховки.

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

Тактика защиты.

Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Соревнования и контрольные испытания

Теория: Правила мини-волейбола. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм. Соревнования по мини-волейболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Содержание образовательной программы 2 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения с набивным мячом, спортивные игры, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Специальная физическая подготовка с учётом возрастных периодов. Упражнения, направленные на развитие силы с использованием утяжелённых мячей, прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передаче мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Практика:

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь 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.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов 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 приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие 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 зоны 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. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Правила.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Правила игры мини-волейбола, судейские жесты.

Практика: Посещение спортивных соревнований по волейболу. Судейство учебных игр.

Соревнования и контрольные испытания

Теория: Техника и тактика игры в мини-волейбол.

Практика: Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по мини-волейбол и волейболу

Содержание образовательной программы 3 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Организация игры в волейбол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Специфика средств общей физической подготовки. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения и метания, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Специфические средства специальной физической подготовки.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

упражнения для развития прыгучести;

упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передаче мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка.

Теория: Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика:

Техника нападения.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь 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.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов 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 приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие 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 зоны 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. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Психологическая подготовка (теория даётся совместно с другими темами)

Теория: Мотивация перед игрой с соперником. Регулировка психоэмоционального состояния во время игры.

Практика: Мотивация перед игрой с соперником. Регулировка психоэмоционального состояния во время игры.

Правила.

Теория: Правила игры волейбола, судейские жесты. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.

Практика: Судейство учебных игр и игр среди учащихся младших групп.

Соревнования и контрольные испытания.

Теория: Организация командной игры. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Посещение спортивных соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности

Содержание образовательной программы 4 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Возрастные особенности развития.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика

Техника нападения.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё, двумя руками сверху, через голову назад.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: прямые, по диагонали, из-за линии нападения, по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Приём мяча: техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой; сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке, страховки.

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов 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 приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие 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 зоны 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. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Психологическая подготовка. (часть темы методика тренировки)

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Аутогенная тренировка.

Правила.

Теория: Правила игры волейбола, судейские жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: Судейство учебных игр и проведение игр среди младших групп.

Соревнования и контрольные тесты.

Теория: Организация командной игры. Тактика игры в нападении и защите

Практика: Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности Участие в соревнованиях по волейболу.

Тематический план 1, 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Общесфизическая подготовка	15	2	13
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
1. 2.	Упражнения с набивными мячами	3		2
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	20		20
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы,	2		2
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	8		8
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6		6
3.	Техническая подготовка	17	2	15
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	0,5	5,5
3. 2.	Подачи мяча	4	0,5	3,5
3. 3.	Стойки	3	0,5	2,5
3. 4.	Нападающие удары	3	0,5	2,5
3. 5.	Блоки	1		1
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика нападения	4	2	2
4. 2.	Тактика защиты	4	2	2
5.	Правила игры	4	4	0
6.	Игры и контрольные испытания	32	2	30
	Итого:	96	14	82

Тематический план 3,4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, и тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общесфизическая подготовка	15	3	12
1.1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4

1. 2.	Занятия по правилам игры (теория, практика)	3	1	2
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
2.	Специальная физическая подготовка	32		32
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	5		5
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6		6
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6		6
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6		6
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9		9
3.	Техническая подготовка	32	5	27
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	8	1	7
3. 2.	Подачи мяча	8	1	7
3. 3.	Стойки	2	1	1
3. 4.	Нападающие удары	8	1	7
3. 5.	Блоки	6	1	5
4.	Тактическая подготовка	11	3	8
4. 1.	Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите	5	1	4
4. 2.	Тактика нападающих ударов	3	1	2
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	3	1	2
5.	Психологическая подготовка.	1	1	0
5.1.	Мотивация перед игрой с соперником.	1	1	0
5.2.	Регулировка психоэмоционального состояния во время игры	1	1	0
6.	Правила игры	1	1	0
7.	Соревнования и контрольные испытания	4	1	2
	Итого:	96	13	83

Материально-техническое оснащение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д

2	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
3	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
4	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
5	Стенка гимнастическая	Г
6	Скамейка гимнастическая	Г
7	Мячи набивные - 1 - 2 кг.	Г
8	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
9	Скакалка детская	К
10	Табло перекидное	Д
11	Стойки волейбольные универсальные	Д
12	Жилетки игровые	Г
13	Сетка волейбольная	Д
14	Аптечка	Д
15	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
16	Конус сигнальный	Г
17	Насос ручной	Д
18	Секундомер	Д
19	Площадка игровая волейбольная	Д