

ПРИНЯТО
на заседании НМС
30.08.2017 г. (протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ "Лицей № 165"
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

"Волейбол"

Возраст: с 15 лет (10-11 класс)

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Муравьев Андрей Владимирович,
педагог дополнительного
образования МБОУ "Лицей №165"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Волейбол" **имеет физкультурно-спортивную направленность**. Программа составлена на основе программы "Волейбол. Программа спортивной подготовки для "ДЮСШ" автор Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. "Советский спорт", 2012 год.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей компенсирует "двигательную неуспешность" усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры – такие как волейбол.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии учащихся. Обучение игре в волейбол является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учётом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 15 лет (10-11 классы). В секцию принимаются все желающие учащиеся данного возраста, допущенные врачом.

Цель программы - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучению знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость), необходимые для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 333, временная продолжительность - 1 год.

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 3 часа.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны

<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические и методические основы системы физического воспитания; – анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие; – технику и тактику игры; – правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня; – методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. 	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техникой нападения и защиты; – индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения; – навыками судейства.
--	---

Учебный план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	12	8	4
1	Вводное занятие	4	2	2
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	4	4	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4	2	2
II	Общая физическая подготовка	44	6	38
1	Гимнастические упражнения	16	2	14
2	Лёгкоатлетические упражнения	12	2	10
3.	Подвижные игры	16	2	14
III	Техническая подготовка	106	10	96
1	Техника передвижения и стоек	14	2	12
2	Техника приёма и передач мяча сверху	26	2	24
3.	Техника приёма мяча снизу	26	2	24
4.	Нижняя прямая подача	22	2	20
5.	Нападающие удары	18	2	16
IV	Тактическая подготовка	50	8	42
1.	Индивидуальные действия	18	2	16
2.	Групповые действия	10	2	8
3.	Командные действия	12	2	10
4.	Тактика защиты	10	2	8
V	Контрольные испытания	10	4	6
Итого часов:		В течение года		
		222	36	186

Содержание учебного плана

I. Основы знаний (18 часов)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

II. Общая физическая подготовка (66 часов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный

кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. "Мост" с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: "Салки", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: "Удочка", "Гонка мячей", "Метко - в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Мяч среднему", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета" и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 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.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй, унеси", различные варианты игры в "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные "волейбольные" передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, "крюком". То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственным подбрасыванием).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал "бросок" набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

III. Техническая подготовка (159 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

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 об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание 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 (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. 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 выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

IV. Тактическая подготовка (75 часов)

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); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). 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 приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). 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 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). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. 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. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера,

принимającego мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи 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. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, "углом вперед". Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий. 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. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

V. Контрольные испытания и соревнования (15 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу.

Календарный учебный график

П./п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1.	сентябрь	01.09.2017	17.45	Беседа, тренинг	2	Техника безопасности. Правила соревнований.	спортзал		
2.		04.09.2017	17.45	Беседа, тренинг	2	Жесты судей.	спортзал		
3.		06.09.2017	17.45	тренинг	2	Стойка игрока. Способы перемещения.	спортзал		
4.		08.09.2017	17.45	тренинг	2	Виды передач.	спортзал		
5.		11.09.2017	17.45	тренинг	2	Техника верхних передач.	спортзал		
6.		13.09.2017	17.45	тренинг	2	Техника нижних передач	спортзал		
7.		15.09.2017	17.45	тренинг	2	Групповые упражнения.	спортзал		
8.		18.09.2017	17.45	тренинг	2	Упражнения в движении.	спортзал		
9.		20.09.2017	17.45	тест	2	Учебная игра	спортзал	тестирование	
10.		22.09.2017	17.45	тренинг	2	Техника нижней прямой подачи	спортзал		
11.		25.09.2017	17.45	тренинг	2	Техника верхней прямой подачи	спортзал		
12.		27.09.2017	17.45	тренинг	2	Игровые взаимодействия.	спортзал		
13.		29.09.2017	17.45	тренинг	2	Одиночное блокирование	спортзал		
14.	Октябрь	02.10.2017	17.45	тренинг	2	Верхняя передача мяча в прыжке.	спортзал		

15.		04.10.2017	17.45	тренинг	2	Прием мяча снизу двумя руками.	спортзал		
16.		06.10.2017	17.45	тренинг	2	Прямой нападающий удар через сетку.	спортзал		
17.		09.10.2017	17.45	тренинг	2	Упражнения с мячом в парах через сетку.	спортзал		
18.		11.10.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	спортзал		
19.		13.10.2017	17.45	тренинг	2	Прямой нападающий удар.	спортзал		
20.		16.10.2017	17.45	тест	2	Учебная игра с заданием.	спортзал	тестирование	
21.		18.10.2017	17.45	тренинг	2	Сочетание способов перемещений.	спортзал		
22.		20.10.2017	17.45	тренинг	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	спортзал		
23.	ОКТАБРЬ	23.10.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча снизу двумя руками.	спортзал		
24.		25.10.2017	17.45	тренинг	2	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	спортзал		
25.		27.10.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча одной рукой сверху.	спортзал		
26.		30.10.2017	17.45	тренинг	2	Имитация нападающего удара.	спортзал		
27.	НОЯБРЬ	01.11.2017	17.45	тренинг	2	Прием снизу одной рукой.	спортзал		
28.		03.11.2017	17.45	тренинг	2	Одиночное блокирование.	спортзал		
29.		08.11.2017	17.45	тренинг	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	спортзал		
30.		10.11.2017	17.45	тренинг	2	Групповое блокирование.	спортзал		
31.		13.11.2017	17.45	тренинг	2	Чередование способов передачи мяча.	спортзал		
32.		15.11.2017	17.45	тренинг	2	Блокирование ударов с задней линии.	спортзал		
33.		17.11.2017	17.45	тренинг	2	Чередование способов приема мяча.	спортзал		
34.		20.11.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.	спортзал		
35.		22.11.2017	17.45	тренинг	2	Нападающий удар с задней линии.	спортзал		
36.		24.11.2017	17.45	тест	2	Учебная игра по упрощенным правилам.	спортзал	тестирование	
37.		27.11.2017	17.45	тренинг	2	Чередование способов подач.	спортзал		
38.		29.11.2017	17.45	тренинг	2	Взаимодействие игроков передней линии.	спортзал		
39.	ДЕКАБРЬ	01.12.2017	17.45	тренинг	2	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.	спортзал		
40.		04.12.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча сверху двумя	спортзал		

					руками, стоя спиной к направлению передачи.			
41.	06.12.2017	17.45	тренинг	2	Учебная игра в волейбол.	спортзал		
42.	08.12.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча снизу после перемещения.	спортзал		
43.	11.12.2017	17.45	тренинг	2	Зонное блокирование.	спортзал		
44.	13.12.2017	17.45	тренинг	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	спортзал		
45.	15.12.2017	17.45	тренинг	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	спортзал		
46.	18.12.2017	17.45	тренинг	2	Прямой нападающий удар.	спортзал		
47.	20.12.2017	17.45	тест	2	Учебная игра.	спортзал	тестирование	
48.	22.12.2017	17.45	тренинг	2	Чередование способов приема мяча.	спортзал		
49.	25.12.2017	17.45	тренинг	2	Имитация нападающего удара.	спортзал		
50.	27.12.2017	17.45	тренинг	2	Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	спортзал		
51.	29.12.2017	17.45	тренинг	2	Чередование способов передачи мяча.	спортзал		
52.	05.01.2018	17.45	тренинг	2	Чередование способов нападающего удара.	спортзал		
53.	10.01.2018	17.45	тренинг	2	Учебная игра с заданием.	спортзал		
54.	12.01.2018	17.45	тренинг	2	Чередование способов подач.	спортзал		
55.	15.01.2018	17.45	тренинг	2	Имитация второй передачи.	спортзал		
56.	17.01.2018	17.45	тренинг	2	Имитация второй передачи и обман.	спортзал		
57.	19.01.2018	17.45	тренинг	2	Подвижные игры	спортзал		
58.	22.01.2018	17.45	тренинг	2	Имитация передачи в прыжке.	спортзал		
59.	24.01.2018	17.45	тренинг	2	Взаимодействие игроков передней линии.	спортзал		
60.	26.01.2018	17.45	тренинг	2	ОФП.	спортзал		
61.	29.01.2018	17.45	тренинг	2	Взаимодействие игроков задней линии.	спортзал		
62.	31.01.2018	17.45	тренинг	2	Взаимодействие игроков передней линии.	спортзал		
63.	02.02.2018	17.45	тренинг	2	Подвижные игры с мячом.	спортзал		
64.	05.02.2018	17.45	тренинг	2	Сочетание одиночного и группового блокирования.	спортзал		
65.	07.02.2018	17.45	тренинг	2	Выбор способов отбивания мяча через сетку.	спортзал		
66.	09.02.2018	17.45	тренинг	2	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	спортзал		
67.	12.02.2018	17.45	тренинг	2	Эстафеты.	спортзал		

68.		14.02.2018	17.45	тренинг	2	Нижняя прямая подача.	спортзал		
69.	ФЕВРАЛЬ	16.02.2018	17.45	тренинг	2	Нижняя боковая подача.	спортзал		
70.		19.02.2018	17.45	тренинг	2	Верхняя прямая подача	спортзал		
71.		21.02.2018	17.45	тренинг	2	Подача с вращением мяча.	спортзал		
72.		26.02.2018	17.45	тренинг	2	Подача в прыжке. Прием мяча с падением.	спортзал		
73.		28.02.2018	17.45	тренинг	2	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	спортзал		
74.		МАРТ	02.03.2018	17.45	тренинг	2	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	спортзал	
75.	05.03.2018		17.45	тренинг	2	Индивидуальные и групповые действия нападения	спортзал		
76.	07.03.2018		17.45	тренинг	2	Индивидуальная тактика передач мяча.	спортзал		
77.	09.03.2018		17.45	тренинг	2	Индивидуальная тактика приёма мяча.	спортзал		
78.	12.03.2018		17.45	тренинг	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	спортзал		
79.	14.03.2018		17.45	тренинг	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	спортзал		
80.	16.03.2018		17.45	тренинг	2	Взаимодействия нападающего и пасующего	спортзал		
81.	19.03.2018		17.45	тренинг,	2	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	спортзал		
82.	21.03.2018		17.45	Тренинг, тест	2	Командные действия в защите	спортзал		
83.	23.03.2018		17.45	тренинг	2	Укороченная передача сверху в пределах зоны.	спортзал		
84.	26.03.2018		17.45	тренинг	2	Эстафеты с элементами волейбола.	спортзал		
85.	28.03.2018		17.45	тренинг	2	Верхняя прямая подача. Прием.	спортзал		
86.	30.03.2018		17.45	тренинг	2	Атакующий удар.	спортзал		
87.	АПРЕЛЬ		02.04.2018	17.45	тренинг	2	Передача сверху спиной к партнеру.	спортзал	
88.		04.04.2018	17.45	тренинг	2	Прямой атакующий удар.	спортзал		
89.		06.04.2018	17.45	тренинг	2	Одиночное блокирование.	спортзал		
90.		09.04.2018	17.45	игровая	2	Игра в пионербол двумя мячами.	спортзал	соревнование	
91.		11.04.2018	17.45	игровая	2	Игра в волейбол.	спортзал	соревнование	
92.		13.04.2018	17.45	тренинг	2	Прием одной рукой снизу. Атакующий удар с переводом.	спортзал		
93.	АПР ЕЛЬ	16.04.2018	17.45	тренинг	2	Передача сверху спиной к сетке.	спортзал		
94.		18.04.2018	17.45	тренинг	2	Обманный атакующий удар.	спортзал		

95.	20.04.2018	17.45	тренинг	2	Верхняя прямая подача в прыжке.	спортзал		
96.	23.04.2018	17.45	тренинг	2	Групповое блокирование.	спортзал		
97.	25.04.2018	17.45	тренинг	2	Индивидуальные тактические действия.	спортзал		
98.	27.04.2018	17.45	тренинг	2	Групповое блокирование в игре.	спортзал		
99.	30.04.2018	17.45	тренинг	2	Верхняя прямая подача. Эстафеты.	спортзал		
100.	02.05.2018	17.45	тренинг	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.	спортзал		
101.	04.05.2018	17.45	тренинг	2	Индивидуальные действия в защите.	спортзал		
102.	07.05.2018	17.45	тренинг	2	Индивидуальные действия в атаке.	спортзал		
103.	11.05.2018	17.45	тренинг	2	Тактические групповые действия.	спортзал		
104.	14.05.2018	17.45	тренинг	2	Эстафеты.	спортзал		
105.	16.05.2018	17.45	тренинг	2	Либеро.	спортзал		
106.	18.05.2018	17.45	тренинг	2	Доигровка.	спортзал		
107.	21.05.2018	17.45	Тестирование (А)	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.	спортзал	тестирование	
108.	23.05.2018	17.45	игровая	2	Игра волейбол с заданием.	спортзал		
109.	25.05.2018	17.45	игровая	2	Тактика пляжного волейбола	спортзал		
110.	28.05.2018	17.45	комплексная	2	Пляжный волейбол.	спортзал		
111.	30.05.2018	17.45	игровая	2	Игра волейбол.	спортзал	соревнование	

МАЙ

Оценочные материалы

Выполнение контрольных нормативов:

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		14-15 лет		16-18 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 6 минут	1650м	1420м	1770м	1580м

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	14
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 из 7 попыток.	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки из 10 попыток.	7
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из 5 попыток.	3
6.	Нападающий удар по зону 6 из 5 попыток.	3
7.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 из 5 попыток.	4
8.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) из 5 попыток.	3
9.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке из 5 попыток.	4
10.	Подача на точность из 10 попыток.	9
11.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 2 из 5 попыток.	3
12.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) из 5 попыток.	3

Методическое обеспечение программы

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методические материалы:

- картотека упражнений по волейболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- методические рекомендации;
- инструкции по охране труда;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

	Оборудование	Количество
1.	Сетка волейбольная	3
2.	Стойки волейбольные	6
3.	Гимнастическая стенка	6
4.	Гимнастические скамейки	15
5.	Гимнастические маты	12
6.	Скакалки	30
7.	Мячи набивные (масса от 1 до 2 кг)	12
8.	Резиновые амортизаторы	30
9.	Мячи волейбольные тренировочные	14
10.	3D телевизор	1
11.	Internet-камера	1
12.	Принтер	1
13.	Ноутбук	2

Список литературы

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
2. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
3. Козырева Л. "Волейбол". Азбука спорта. М.: "ФК и С", 2003 г.
4. Лях В.И. и др. "Физическая культура". Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: "Просвещение", 2002 г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. "Волейбол в школе". М.: "Просвещение", 1989 г.