Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Хованщинская средняя общеобразовательная школа»

Рузаевского муниципального района

**Рассмотрено «Согласовано» «Утверждаю»**

на заседании ШМС Зам. директора по УВР Директор школы

от «\_\_» \_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_ /Е.В.Ваганова/ \_\_\_\_\_\_/С.А.Резяпкина/

Руководитель ШМС «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. Приказ № \_\_«\_\_» \_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_/Ваганова Е.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа по волейболу.

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся:8-16 лет

Срок реализации: 68 часов

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор программы:

Ферафонтов Анатолий Николаевич,

учитель физической культуры

# с. Хованщина, 2023

# Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** |  |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Краткая характеристика изучаемого предмета | 3 |
| 1.2 | Направленность образовательной программы | 3 |
| 1.3 | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.4 | Цель образовательной программы | 4 |
| 1.5 | Задачи образовательной программы | 4 |
| 1.6 | Отличительные особенности данной программы | 5 |
| 1.7 | Сроки реализации программы | 5 |
| 1.8 | Режим занятий | 5 |
| II. | Обучение. | 6 |
| 2.1 | Цель и задачи обучения | 6 |
| 2.2 | Учебный план дополнительной общеобразовательной программы обучения | 6 |
| 2.3 | Содержание программы | 7 |
| 2.4 | Формы организации занятий | 8 |
| 2.5 | Календарно-тематическое планирование | 8 |
| 2.6 | Планируемые результаты и способы определения их результативности | 15 |
| 2.7 | Ожидаемый результат. | 15 |
| III. | ВОСПИТАНИЕ | 16 |
| 3.1 | Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся | 16 |
| 3.2 | Условия воспитания, анализ результатов | 16 |
| 3.3 | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| IV. | Организационно- методические условия реализации программы | 18 |
| 4.1 | Методическое обеспечение программы | 18 |
| V. | Список литературы | 18 |

**I. Пояснительная записка**

**1.1.** **Краткая характеристика изучаемого предмета**

   Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

  Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**1.2. *Направленность*образовательной программы**

***Направленность*** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление  здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер  помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

  Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно  отражалось на нравственном  развитии. Тренеры-преподаватели   поддерживают  природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

  При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

  Стратегия развития физической культуры и спорта определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

  Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке юного спортивного резерва, опыт работы доп.образования по волейболу. Программа  составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований,

**1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень  соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах  уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, поиск информации в интернете, просмотр  учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с  младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

  На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.  Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия  рассчитаны  на  учащихся  с 8-16 лет и  реализуются  в  течение  учебного  года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вдеятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

  Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

  Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

*-*от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**1.4. Цель образовательной программы**

  Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**1.5. Задачи образовательной программы**

  Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

  Основной показатель работы спортивной школы по волейболу  - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны,  результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.  В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

  Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**1.6. Отличительные особенности данной программы**

  При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

   1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

   2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

   3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

   4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

   5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

    6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**1.7. *Сроки реализации программы***

  Программа курса волейбол рассчитана на один года. Занятия проходят 1 раз  в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 8-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы   на одном этапе.

**Условия приема детей:**в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**1.8. Режим занятий**

Программа по волейболу реализуется на базе школы. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**2. Обучение.**

**2.1. Цель и задачи обучения**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

-  Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;

-  Повышение общей физической подготовленности;

-  Развитие специальных физических способностей, необходимых для    совершенствования игрового навыка;

-  Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

- Развитие  навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**2.2 Учебный план дополнительной общеобразовательной программы обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ** | **Всего:** |
| **1** | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч |
| **2** | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| **3** | Техническая подготовка волейболистов | 1ч |
| **4** | Физическая подготовка | 1ч |
| **5** | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
| **Изучение техники игры в волейбол** | | |
| **Техника нападения:** | | |
| **6** | Перемещения | 1 ч |
| **7** | Стойки | 1 ч |
| **8** | Подачи | 4ч |
| **9** | Передачи | 3ч |
| **10** | Нападающие удары | 3ч |
| **Техника защиты:** | | |
| **11** | Перемещения | 1 ч |
| **12** | Прием мяча | 2ч |
| **13** | Блокирование | 2ч |
|  | **Изучение тактики игры в волейбол** |  |
| **Тактика нападения:** | | |
| **14** | Индивидуальные действия | 1 ч |
| **15** | Групповые действия | 1 ч |
| **16** | Командные действия | 1 ч |
| **Тактика защиты:** | | |
| **17** | Индивидуальные действия | 2 ч |
| **18** | Групповые действия | 2 ч |
| **19** | Командные действия | 2 ч |
| **20** | Игра по правилам с заданием | 2 ч |
|  | Итого: | **34 ч.** |

# 2.3 Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

# Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая

**2.4 Формы организации занятий**

 Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы          являются:

     - Групповые, теоретические и практические занятия,

     - Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

     - Подвижные игры,

     - Эстафеты,

     - квалификационные испытания.

        Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и  техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**2.5 Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Колич. часов** | **Темы** | **Содержание материала** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **№1** | **1** | История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения  волейболистов. Общие основы волейбола |  |  |
| **№2** | **1** | Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры.  Действующие правила игры. |  |  |
| **№3** | **1** | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.  Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.  Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка |  |  |
| **№4** | **1** | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность,  методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.  Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности  современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |  |  |
| **№5** | **1** | Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных,  подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и  проведении комплексов по физической подготовке. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической  подготовки.  Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |  |  |
| **№6** | **1** | Методика тренировки волейболистов | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.  Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.  Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. |  |  |
| **Изучение техники игры в волейбол техника нападения:** | | | | | |
| **№7** | **1** | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая  стойка. |  |  |
| **№8** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в  нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |  |  |
| **№9** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в  защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед,  в сторону. |  |  |
| **Обучение техники подачи мяча:** | | | | | |
| **№10** | **1** | Обучение технике нижней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой  подаче; |  |  |
| **№ 11** | **1** | Обучение технике нижней боковой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные  упражнения для обучения нижней боковой подаче; |  |  |
| **№12** | **1** | Обучение технике верхней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные  упражнения для обучения верхней прямой подаче: |  |  |
| **№13** | **1** | Обучение техники верхней боковой подаче | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней  боковой подаче; |  |  |
| **№14** | **1** | Обучение  укороченной подачи | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; |  |  |
| **№15** | **1** | Обучения технике | техника передачи двумя сверху,техника |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | верхних передач | передачи в прыжке над собой, назад |  |  |
| **№ 16** | **1** | Обучения технике передач в прыжке (отбивание  кулаком выше верхнего края  сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными  мячами;  специальные упражнения в парах на  месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |  |  |
| **№ 17** | **1** | Обучение технике передач снизу | подводящие упражнения с набивными мячами;  имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу |  |  |
| **№ 18** | **1** | Обучение технике нападающих ударов | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения  напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. |  |  |
| **Техника защиты:** | | | | | |
| **№19** | **1** | Обучение технике приема подач | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после  перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |  |  |
| **№20** | **1** | Обучение технике  приема мяча с падением  Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь  упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);  специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) |  |  |
| **Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№21** | **1** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий  Обучение индивидуальным тактическим  действиям | | Групповые взаимодействия.  Характеристика командных действий в нападении. Условные названия  тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя  с поворотом, без поворота одной рукой.  При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты  перемещений |  |  |
| **Тактика защиты:** | | | | | | |
| **№22** | **1** | | Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий  Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Групповые взаимодействия.  Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение  эффективности игры в защите игроков и команды в целом.  Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития  ловкости, гибкости. |  |  |
| **№23** | **1** | | Обучения тактике  нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП.  Подбор упражнений для развития специальной силы. |  |  |
| **№24** | **1** | | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего  игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.  Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). |  |  |
| **№25** |  | | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению  внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).  Упражнения для развития быстроты перемещений. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№26** | **1** | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между  линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |  |  |
| **№27** | **1** | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке  волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. |  |  |
| **№28** | **1** | Применение элементов баскетбола в занятиях и  тренировке волейболистов  Обучения индивидуальным тактическим действиям при  приеме подач | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.  Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра. |  |  |
| **№29** | **1** | Обучения взаимодействиям  нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.  Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). |  |  |
| **№30** | **1** | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор  упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **№31-32** | **2** | Обучение  командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |  |  |
| **№33-34** | **2** | Обучение  командным  действиям в защите | Учебная игра с заданием. |  |  |

# 2.6 Планируемые результаты и способы определения их результативности

# Учащиеся должны

**Знать:**

* основы строения и функций организма;
* влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
* спортивной одежде;
* правила игры в волейбол;
* места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики волейбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Формы и способы  проверки  результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные упражнений.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные  игры проводятся  регулярно в учебных целях как  более  высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**2.7. Ожидаемый результат.**

**По окончании года обучения, учащийся должны:**

1.  Знать общие основы волейбола;

2.  Расширять представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4.  Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5.  Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6.  Получить навыки технической  подготовки  волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста  в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема  мяча;

11.Освоить технику нижнего приема  мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу;

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта **.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

1. **ВОСПИТАНИЕ**
   1. **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся**

Целью является способность управлять своими эмоциями, владеть культурой  общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные   и   спортивные   мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**Задачи**

**-** выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**3.2 Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс  характеризует уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности и проявляются в  следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

***В области нравственной культуры:***бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

***В области эстетической культуры:***понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить  компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основным правилом, направляющим его деятельность, является то, что, уделяя равное внимание процессу обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей ученика, он должен придавать особое значение общему и спортивному воспитанию, направленному на создание высоких моральных качеств, формирование воли и характера, самостоятельности как в процессе тренировки, так и в соревнованиях, привитие трудолюбия, и сознательного отношения к процессу подготовки.

Каждый наставник, даже самый талантливый. Проходит долгий путь проб и ошибок, пока станет настоящим воспитателем: обретет методику с группой обучающихся и с каждым в отдельности.

Выдающимся спортсменом может стать далеко не каждый тренирующийся, но стать высоконравственным человеком, свободно удерживавшим себя в общепринятых рамках общежития и норм поведения, может и должен каждый (за исключением генетически обреченных). Помочь воспитать в ученике такие моральные качества, ценность которых непреходяща во все времена, одна из важнейших задач тренера. Занятие спортом является сильным эмоциональным раздражителем, способствующим формированию как положительных, так и отрицательных качеств. Тренировка требует огромной затраты сил, напряженной творческой деятельности. Жизнь спортсмена, связанная с длительной и многолетней подготовкой, требует четкости и аккуратности, дисциплинированности, соблюдения режима. Следует иметь в виду, что в отдельные периоды жизни (10–17 лет) педагог является беспрекословным авторитетом для своего ученика и может оказывать на него большее влияние, чем его родители, школа и окружающая среда. Спортсменами становятся люди, как правило, совсем не ординарные как по своим физическим, так и по психическим качествам. Это люди, которые могут концентрировать в себе огромную энергию и способные реализовать ее в конкретных, жестко лимитированных правилами соревнований условиях. Спортивная деятельность, особенно в сфере высших достижений, сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками. Эти обстоятельства можно отнести к факторам, провоцирующим нервную «разрядку». Это, так сказать, физиологическая концепция нервных срывов спортсменов. Тренеры, должны предвидеть подобную реакцию. Но вместе с этим, должны понимать и всячески способствовать тому, чтобы в любых ситуациях спортсмен проявлял себя в рамках принятых норм, руководствуясь логикой и правильно сформированными поведенческими навыками.

Тренер – воспитатель, как утверждает известный наставник А.Бондарчук, должен понимать, сто он морально ответственен и за будущее своего ученика. Тренер должен уметь предвидеть, кем станет спортсмен после окончания спортивной деятельности. Необходимо помочь ему выбрать твердую дорогу в жизни.

**Календарный план воспитательной работы**

Сентябрь.

День здоровья

Октябрь.

Легкая атлетика

Ноябрь.

Настольный теннис

Декабрь.

Спартакиада

День героев Отечества.

Январь.

Лыжные гонки

Февраль.

День защитника Отечества (Спартакиада)

Март.

Настольные игры

Апрель.

День здоровья

Май.

ГТО

**IV. Организационно- методические условия реализации программы**

**4.1Методическое обеспечение программы**

**Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи - 2 шт;

набивные мячи - 2 шт;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные  мячи -10 штук;

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3 штук;

гимнастическая стенка – 4 пролета.

**Примечание:** В зависимости  от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель  может по своему усмотрению  изменять порядок различных тем  внутри учебного плана, или добавлять  занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки  или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**V. ЛИТЕРАТУРА**

**5.1. Литература для педагога**

*Банников A.M., Костюков ВВ.*Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

*Железняк Ю.Д.*Юный волейболист. - М., 2002.

*Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.*Волейбол. - М., 2001.

*Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.*У истоков мастерства. - М., 2002.

*Марков К. К.*Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

*Марков К. К.*Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2003.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2001.

*Никитушкип В.Г., Губа В.П.*Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2002.

Система подготовки спортивного резерва. - М., 2000.

Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2006.

**5.2. Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2001.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.