

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РУССКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 2 г. ТОМСКА

Лебедева ул., д. 92, Томск, 634021, тел.: (3822) 45-19-11, факс: (3822) 45-19-15,
e-mail: rkg2@education70.ru , почтовый адрес: 634021, г. Томск, Лебедева,92

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ С.А. Ярославцева

Приказ № 105 – О от "28" августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Томск

Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.

При разработке программы за основу были приняты типовые программы по волейболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по волейболу.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей. **Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий волейболом.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительные особенности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных индивидуальных умений и навыков в игре в волейбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (волейбол);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение волейболу на базовом уровне. Наполняемость в группе 15 человек.

Форма обучения очная.

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Срок обучения по программе — 1 год.

Общее количество учебных часов планируемых на весь период обучения и необходимых для освоения программы 306 часов. Количество рабочих недель -34.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»

-Федеральным законом от 21.12.2012г. № 273

-№ 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и

Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 29.08.2013 г № 1008);

нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Учебно-тематический план
примерное распределение часов обучения по разделам программы
на 34 рабочих недели с режимом 9 часов в неделю

№	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	всего часов	часов теории	часов практики	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Беседа
2.	Физическая культура и спорт в России, развитие волейбола.	1	1		Беседа
3.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	1		Беседа
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1		Беседа
5.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	2	2		Беседа
6.	Место занятий и инвентарь. Посещение занятий по волейболу.	8		8	Диагностика
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	10	2	8	Беседа
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	71	10	61	Диагностика
9.	Основы техники и тактики игры.	140	4	136	Диагностика
10.	Контрольные игры и соревнования.	60	6	54	Соревнования
11.	Контрольные испытания.	10		10	Аттестация промежуточная и итоговая
	Итого:	306	29	277	

Примерное календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия месяц	Кол-во часов	Форма контроля	Дата
сентябрь				
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом	3	Беседа Диагностика	
2	Физическая культура и спорт в России, развитие волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	3	Беседа Диагностика	
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками	3	Беседа Диагностика	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	3	Беседа Диагностика	
5	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи	3	Беседа Диагностика	
6	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	3	Диагностика	
7	Правила соревнований, их организация и проведение. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации	3	Беседа Диагностика	
8	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку	3	Беседа Диагностика	
9	Основы техники и тактики игры Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты	3	Беседа Диагностика	
10	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи	3	Диагностика	
11	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты	3	Диагностика	
12	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи	3	Диагностика	
Итого:		36		

октябрь				
13	ния о строении и функциях организма ающихся. Техника верхней прямой подачи. ая игра.	3	Беседа Диагностика	
14	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Игровые взаимодействия. Учебная игра	3	Беседа Диагностика	
15	Правила соревнований, их организация и проведение. Групповые упражнения. Учебная игра.	3	Беседа Диагностика	
16	Основы техники и тактики игры. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Беседа Диагностика	
17	Основы техники и тактики игры. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	3	Беседа Диагностика	
18	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3		
19	Основы техники и тактики игры. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	3	Беседа Диагностика	
20	Общая и специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	Беседа Диагностика	
21	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	3	Диагностика	
Итого:		27		
ноябрь				
22	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	3	Диагностика	
23	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	Диагностика	
24	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	Диагностика	
25	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Диагностика	
26	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3	Диагностика	
28	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	Диагностика	
29	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	Диагностика	
30	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	Диагностика	
31	Общая и специальная физическая подготовка. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	Беседа Диагностика	

32	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	3	Диагностика	
33	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3	Диагностика	
34	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	Диагностика	
Итого:		36		
декабрь				
35	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	Диагностика	
36	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Диагностика	
37	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Диагностика	
38	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3	Диагностика	
39	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	Диагностика	
40	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	Диагностика	
41	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	Диагностика	
42	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	3	Диагностика	
43	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	Диагностика	
44	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	3	Диагностика	
45	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи	3	Диагностика	
46	Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол	3	Диагностика	
Итого:		36		
январь				
47	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол	3	Беседа диагностика	
48	Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол	3	Диагностика	
49	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	3	Диагностика	
50	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол	3	Диагностика	

51	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	3	Диагностика	
52	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол	3	Диагностика	
53	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол	3	Диагностика	
54	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Соревнования	
55	Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	3	Диагностика	
Итого:		27		
февраль				
56	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол	3	Беседа Диагностика	
57	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол	3	Диагностика	
58	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча	3	Диагностика	
59	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Диагностика	
60	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча	3	Диагностика	
61	Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	3	Диагностика	
62	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол.	3	Аттестация промежуточная	
63	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Диагностика	
64	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение нападающему удару.	3	Диагностика	
65	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	3	Диагностика	

	Двухсторонняя игра в волейбол			
66	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча	3	Диагностика	
67	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	3	Диагностика	
	Итого:	36		
март				
68	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол.	3	Беседа Диагностика	
69	Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Соревнования	
70	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Диагностика	
71	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Диагностика	
72	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	3	Диагностика	
73	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	3	Диагностика	
74	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели.	3	Диагностика	
75	Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	3	Диагностика	
76	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	3	Диагностика	
77	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	3	Диагностика	
78	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	3	Диагностика	
79	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча.	3	Диагностика	
	Итого:	36		
апрель				
80	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча	3	Диагностика	

	сверху стоя спиной к цели.			
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	3	Диагностика	
82	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.	3	Диагностика	
83	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3	Диагностика	
84	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3	Диагностика	
85	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3	Диагностика	
86	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.	3	Диагностика	
87	. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	3	Диагностика	
88	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	3	Диагностика	
89	Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	3	Диагностика	
90	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	3	Диагностика	
91	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	3	Диагностика	
	Итого:	36	Диагностика	
май				
92	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	3	Диагностика	
93	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	Диагностика	
94	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	3	Диагностика	
95	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в	3	Диагностика	

	зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину			
96	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	3	Диагностика	
97	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	3	Диагностика	
98	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.:	3	Диагностика	
99	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	3	Диагностика	
100	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Диагностика	
101	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3	Диагностика	
102	Контрольные нормативы. Двухсторонняя игра в волейбол.	3	Аттестация промежуточная	
103	Подведение итогов. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3	Диагностика	
	Итого:	36		
	Итого за год:	306		

Содержание программы

Тема1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка зала для проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Тема2. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей. Государственное значение физической культуры и спорта в России.

Краткие сведения о возникновении игры.

Год рождения волейбола. Основатель игры волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди коллективов школьников. Соревнования по волейболу среди школьников.

Тема3. Сведения о строении и функциях человека.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и её функции. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей; инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Тема6.Посещение занятий по волейболу(Семинар мастер-класс-практика)

Тема7.Правила соревнований игры в волейбол. Состав команды,

замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Гимнастические упражнения: мост, стойка на руках, стойка на лопатках (индивидуально и в парах). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи (с отягощением и без).

Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На гимнастической стенке: для мышц рук и плечевого пояса. Со скакалками: различные прыжки на одной и двух ногах (с отягощением и без). Резиновыми мячами: чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами, в положении сидя, лёжа - поднимание ног с мячом гимнастическими скамейками.

Упражнения с набивными мячами (1-2кг) - поднимание, опускание, лёжа на спине и лицом вниз, прогибание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч упражнения в сопротивлении, выбрасывание вперёд с максимальным отводом руки назад. С гимнастической скамейкой: прыжки из различных исходных положений.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Бег с изменением направления. Челночный бег 2-9 м. Бег на выносливость. Прыжки в длину с места, способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в длину и высоту (вверх на опору). Двойной, тройной прыжок.

Спортивные игры: Волейбол - ловля и передача мяча. Простейшие групповые взаимодействия, ручной мяч.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; тоже с прыжком вверх, тоже с набивным мячом или двумя в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно

согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Упражнения с отягощением (набивные мячи массой до 3 кг для девушек и до 6 кг для юношей), гири - вес гири 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 запястье, у голеностопных суставов. Многократные броски набивного мяча массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Тоже, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, закреплённых на разной высоте. Прыжки опорные, с подскоками, со скалкой. Многократные прыжки с разбега и с места в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча:

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). Тоже, 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 пояса, руки согнуты). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные передачи баскетбольного (волейбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя-тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через стенку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча:

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

гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из - за головы вверх - вперед. Тоже, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание прямых рук вверх и отведение назад. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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.

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). Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке в парах и через стенку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стенке (высота 1,5 - 2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; тоже, через стенку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах, тоже, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками выбить мяч в стену, приземлившись. Поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер.

Передвижения вдоль стенки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Тоже, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

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. Тоже, 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.

Тема 9. Основы техники и тактика игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Характеристика основных приёмов техники: перемещение, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Связь техники и тактики.

Практические занятия:

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение): низкая.

Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед, перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком, сочетание способов перемещений.

Действия с мячом: Передача мяча:

Верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике, верхняя передача двумя мячами (в парах).

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания; с подбрасывания партнера; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3, через сетку по мячу наброшенного партнером.

Техника защиты: Действия без мяча:

Скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор способа отбивания мяча через сетку(стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, двумя руками снизу. Чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача на точность в зону (по заданию). Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямой сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Групповые действия:

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2(при второй передаче). 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 зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(при условии чередования подач в зоны).

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подач и первых передач в зоны 2 и 3(на пасующего), вторая передача в зоны 3,4(при условии, что пасующий во второй зоне) или 2,4(при условии, что пасующий в зоне 3).

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 действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного противником через сетку(сверху двумя руками или снизу). Выбор места при приеме подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от 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 зоны 5 и 1. Игроков передней линии: игрок зоны 3 с игроком зон 4 и 2(при условии, что пасующий в зоне 3) или игрок зоны 2(пасующий) с игроками зоны 3 и 4(нападающие). Игроков зон 5,1 и 6, с игроками зон 4 и 2(либо 3, если пасует 2) при приеме подачи и обманной передачи.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме мяча от противника, "углом вперед". Прием подач и первая передача в зону 3(пасующий), вторая передача в зоны 4,2. Прием подач в зону 2(пасующий), вторая передача в зону 3,4.

Тема10.Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия.

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания.

Тема 11.Контрольные игры и соревнования.

Сдача нормативов по специальной подготовке в начале и в конце года.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Содержание требований(виды испытаний)	девушки		юноши	
		нач. го да	кон. года	нач. года	кон. года
1	бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,0	5,7	4,9
2	бег 30м (6х5) (с)	12,5	11,9	12,0	11,2
3	бег 92 м с изменением направления (с)	32,7	30,0	31,0	28,0
4	прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170
5	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	32	35	40	45
6	метание набивного мяча 1 кг из - за головы двумя руками (м)				
	сидя	4,0	5,0	5,0	6,0
	в прыжке с места	6,0	7,5	8,0	9,5

Тактическая подготовленность

№	Содержание материала	Количество раз
1	Вторая передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	4
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу(количество серий)	6
5	Нападающий удар по мячу на крепеже	3
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 3	6
7	Вторая передача из зоны 2 в зону 4	6

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог определяет задачи, содержание, необходимый инвентарь. Составляет подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

3. Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал — общая площадь от 288 м², - Спортивный инвентарь (сетка для волейбола, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

В соответствии с федеральным проектом «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование» во исполнение Распоряжения Департамента общего образования Томской области от 25.01.2021г. №963-р «Об исполнении мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в 2021 году в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в целях

организации образовательного процесса по реализации программ дополнительного образования – дополнительных образовательных общеразвивающих программ в 2021-2022 учебном году МБОУ РКГ №2 получили 15 волейбольных мячей, 15 шорт, 15 футболок, 15 наколенников, 15 кроссовок для волейбола.

Планируемые результаты

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

- коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства волейбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и волейболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в волейбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по волейболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;

- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по волейболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства школы, города.
4. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Формы аттестации

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года и окончания второго полугодия обучения;
- в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Список литературы

1. К.П.Жаров «Волевая подготовка», М. - 2006г.
2. Ю.Д.Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», М. - 2001г.
3. Ю.Д.Железняк «120 уроков по волейболу», М. - 1980г.
4. А.В.Ивойлов «Волейбол», М. - 1984г.
5. Н.Г.Озолин «Современная система спортивной тренировки», М. - 1982г.
6. М.Н.Фидлер «Волейбол», М. - 2007г.