

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
МО ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании педагогического
совета

От «30» августа 2019 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 18

Т.В.Косенко

«30» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Физкультурно-оздоровительной направленности
Школьный спортивный клуб «Олимп»
Секция «Волейбол»

Уровень программы	<u>ознакомительный</u>
Срок реализации программы	<u>1 год</u>
Возрастная категория	<u>13-17 лет</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Вид программы	<u>авторская</u>
Программа реализуется на	<u>бюджетной основе</u>
ID-номер программы в Навигаторе	

Автор составитель:
Новаковская Н.С.
Учитель физической культуры

Ст.Старотитаровская

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Начинающий волейболист» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

1.1. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития. Программа предусматривает межпредметные связи с математикой.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся

основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Программа имеет стартовый уровень.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3. Отличительные особенности программы

Образовательная программа предназначена для педагогов дополнительного образования СШК физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

1.4. Адресат программы

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 13-17 лет. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

1.5. Уровень программы, объем и сроки. Уровень программы базовый. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 2 часов в неделю, всего 72 часов. В программе отражены:

задачи работы с обучающимися спортивно-

оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год подготовки.

Основными формами учебного процесса являются групповые участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: подготовка детей к начинающим достижениям игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, из расчета 2 часов в неделю, всего 72 часов.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения очная. Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

-методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

-способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

-формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Условия комплектования учебных групп по волейболу

Возраст	Год обучения	Группы	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. объем нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед.	Требования
13-17	Весь период	СОЭ	20	2	72	наличие медицинской справки - о допуске занятий в объединении

2. Содержание программы.

2.1. Наличие учебного плана.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	4	4	0	Опрос, тест
2.	Техническая	35	1	34	Мини - тест

	подготовка				
3.	Тактическая подготовка	25	-	25	Мини-тест
4.	Общефизическая подготовка	На каждом занятии	-		Контрольные нормативы
5	Соревнования	8	-	8	зачёт
Общее количество часов		72	5	69	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Программный материал для теоретических занятий.

1.1. Спортивно-оздоровительный этап (4-10 часов в год)

1. Физическая культура и спорт в России.

- *Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.*

- *Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной направленности.*

- *Сведения о спортивных званиях и разрядах.*

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

- *Костная и мышечная системы.*

- *Сердечно-сосудистая и дыхательная система.*

- *Нервная система.*

- *Органы пищеварения и выделения.*

- *Взаимодействие органов и систем.*

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- *Взаимодействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.*

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- *Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.*

- *Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.*

- Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Режим дня и питания.
- Гигиена тренировочного процесса.
- Дневник самоконтроля спортсмена.
- Основы спортивного массажа.

2. Программный материал для практических занятий.

2.1. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста, и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена.

Задачи ОФП:

1. укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.
2. развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий другими видами спорта.

Строевые упражнения и команды для управления группой

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: 1- для мышц рук и плечевого пояса; 2- для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами и без (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. *Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.*
2. *Подъем прямых ног из положения виса.*
3. *Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.*
4. *Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.*
5. *Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.*
6. *Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.*
7. *Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.*
8. *Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.*
9. *Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).*
10. *Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».*

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.

9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

Легкоатлетические упражнения - это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи условные окопы, количество препятствий от 4-10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, русская лапта, ручной мяч, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Задачи СФП:

1. развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются:

1. подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи 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.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. 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).
4. То же, но опираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. 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.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

2.3. Техническая подготовка.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча с кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6м, 9,м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2.Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой поддачи.

3.Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, и гад собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием поддачи и первая передача в зону нападения.

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

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

- установка на здоровый образ жизни;
Выпускник получит возможность для формирования:
- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются 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. Педагогические технологии. В ходе реализации программы «Волейбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия по волейболу носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, во второй половине года следует увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической

подготовленности учащихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем воспитанникам при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим приемам изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;

- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график.

№	д а т а	Тема занятий	К о л ч	Врем я прове дения занят ий	Форма занятий	Место занятий	Форма контроля
		Вводное занятие.	2				
1		Техника безопасности на занятиях. История развитие. ОФП. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
		Передачи мяча.	8				
2		Техника перемещения в стойке, остановки, передачи мяча. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
3		Передача мяча после перемещения. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
4		Передача мяча в игровых упражнениях. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
5		Техника приема и передачи мяча через сетку. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
		Подача мяча.	8				
6		Техника нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
7		Техника ударов по мячу после подбрасывания. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
8		Техника верхней прямой подачи в опорном положении.	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
9		Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
		Техника приема и передач мяча.	8				

10		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
11		Прием и передача мяча в нападении, защите Учебная игра.	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
12		Поддача мяча по зонам Учебная игра, прием поддачи	2		Тренинг	Спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
13		Общая физическая подготовка Учебная игра, прием поддачи	2		Тренинг		Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактика игры.	8				
14		Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра, прием поддачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
15		Учебная игра. Инструкторская практика	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
16		Учебная игра. Технические действия в нападении.	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
17		Специальная физическая подготовка	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Нападающий удар	12				
18		Техника безопасности на уроке. Техника нападающего удара.	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
19		Нападающий удар в игре, блокирование. Учебная игра, прием поддачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
20		Техника прямого нападающего удара	2		Тренинг	Спорт-	Учебная

		Учебная игра, прием подачи				зал	игра, наблюдение, анализ
21		Нападающий удар со второй передачи. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
22		Защитные действия при нападающем ударе. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
23		Нападающий удар у сетки. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Общая физическая подготовка	2				
24		Развитие координационных способностей Развитие силы Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактика игры.	6				
25		Технические и тактические действия в нападении. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
26		Учебная игра. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
27		Учебная игра. Защитные действия. Учебная игра, прием подачи	2				
		Техника приема и передачи мяча.	14				
28		Техника приема после отскока от сетки. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
29		Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
30		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ

31		Техника передачи мяча после перемещения . Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
32		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
33		Матчевая встреча. Инструкторская практика.	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
32		Матчевая встреча. Инструкторская практика.	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Подача мяча	4				
33		Тактические действия при подачи мяча. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
34		Урок-соревнование (подача мяча).	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Нападающий удар	4				
35		Нападающий удар со второй передачи. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
36		Тактические действия при нападающем ударе в защите. Учебная игра, прием подачи	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Итого	72				

2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол

Материально – техническое обеспечение программы

спортивный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 6 шт.
4. гимнастические скамейки-2шт.
5. гимнастические маты-7шт.
6. скакалки- 20 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.
8. мячи волейбольные – 5 шт.
9. мячи баскетбольные-10шт.
- 10.мячи футбольные-5шт.
- 11.обручи-10шт

Дидактическое обеспечение программы

- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой

медицинской помощи

Кадровое обеспечение программы

Программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

3.Формы аттестации.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-

качественных показателей по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

4. Оценочные материалы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз
- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз
- Нижняя прямая подача с 3 -х метров от сетки - 5 раз (

Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4

2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8

Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегаёт до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

5.Методическое обеспечение.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

6. Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Рекомендации, игры, упражнения. – Волгоград: «Учитель», 2009.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М: ТВТ Дивизион, 2010.
3. ВОЛЕЙБОЛ: примерные программы для дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чичина, Ю.П. Сыромятникова – Москва, Советский спорт, 2009г.
4. ВОЛЕЙБОЛ: учебник для вузов, под общей редакцией А.В. Беляева и М.В. Савиной, – М: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М: Еврошкола, 2010.
6. Гуров П.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Орел: ОрелГУ, 2006.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М: Терра-Спорт, 2005; Олимпия Пресс, 2005.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности. – М: Академия, 2001
10. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол: книга тренера. – Ташкент: издательство имени Абу Али ибн Сино, 1995

11. Клещев Ю.Н. Волейбол: школа тренера. – М: Физкультура и Спорт, 2005.
12. Король В.В., Краснящих Л.И., Жарких С.А. Гигиена спортсмена. Учебное пособие. – Орел, ОрелГУ, 2008.
13. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей. – М: ТВТ Дивизион, 2004.
14. Лях В.И. Физическая культура: тестовый контроль. – М: Просвещение, 2007.
15. Основы теории физической культуры./ под общей редакцией Собянина Ф.И., Замогильнова А.И. – Белгород: БелГУ, 2008.
16. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических и двигательных качеств. Методическое пособие по интегральной подготовке. – М: Чистые пруды, 2006.
17. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2005(Правила соревнований)
18. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
19. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:
20. Физкультура и спорт, 1968 16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
21. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нишневартовск, 2001.