

**ГБОУ гимназия № 293  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ОСНОВАНИЕ**

Решение Педагогического Совета  
ГБОУ школы №293  
Протокол № 01 от 29 августа 2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ гимназии № 293  
И.Г.Баева  
« 29 » августа 2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей: 11-14лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Сынкова Анастасия Андреевна  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**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.

**Отличительные особенности** данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

### **Цель программы**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы**

#### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Условия реализации:**

*Возраст детей*, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 11-14 лет.

*Срок реализации* - 3 года.

*Режим занятий* 1 год обучения - 4 часа в неделю, 2-й год обучения – 4 часа в неделю, 3-й год обучения – 4 часа в неделю

*Наполняемость групп*: 1-й год - 15 человек, 2-й год – 12 чел, 3-й год обучения – 10 чел

*Условия набора*: зачисление в объединение производится на добровольной основе. В группы принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Группы 2-го и 3-го года обучения комплектуются из детей освоивших программу предыдущего года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

**Форма организации занятий** - групповая

### **Ожидаемые результаты**

#### 1-ый год обучения

*Учащиеся должны знать*

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом

- Общие основы волейбола;
- иметь представление о технических приемах в волейболе;
- терминологию и жестикуляцию, применяемые в волейболе.

*Учащиеся должны уметь:*

- Правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Играть по упрощенным правилам игры;
- Владеть навыками технической подготовки волейболиста;
- Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

## 2-й год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом
- Методы тестирования при занятиях волейбола;
- Основные понятия и термины в теории и методике волейбола.

*Учащиеся должны уметь:*

- Играть по правилам;
- Владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- Владеть техникой нападающего удара;
- Владеть навыками судейства;
- Управлять своими эмоциями;
- Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## 3 - й год обучения:

*Учащиеся должны знать:*

- Методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом
- Правила пляжного волейбола;
- Правила организации соревнований, этапы их проведения.

*Учащиеся должны уметь:*

- ☑ Принимать мяч от сетки;
  
- ☑ Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- ☑ Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- ☑ Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- ☑ Владеть командными действиями в защите и нападении;
- ☑ Владеть тактикой нападения;
- ☑ Владеть тактикой защиты;
- ☑ Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- ☑ Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

### **Формы и способы проверки результативности**

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

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

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

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

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.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

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

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

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-2-3-й год обучения

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теор ия	практ ика	всего	теори я	практ ика	всего	теори я	практ ика	всего
	Вводное занятие	2		2	2		2	2		2
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	4	4	8	4	4	8	4	4	8
2.	Общефизическая подготовка	2	8	10	2	8	10	4	16	20
3.	Специальная подготовка	4	16	20	4	16	20	2	16	18
4.	Техническая подготовка	2	10	12	2	18	20	2	18	20
5.	Тактическая подготовка	10	20	30	8	22	30	6	24	30
6.	Игровая подготовка	10	20	30	8	22	30	4	16	20
7.	Контрольные и календарные игры	4	26	30	4	22	26	4	20	22
	Заключительное занятие.	2		2	2		2	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### **Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

#### **1. Общие основы волейбола. Правила игры**

##### *Теория:*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

##### *Практика:*

Разминка. Подвижные игры. Обучение выполнения передачи мяча сверху. Обучение выполнения передачи мяча снизу. Обучение выполнения нападающего удара. Обучение выполнения верхней, нижней, боковой подачи.

#### **2. Общефизическая подготовка**

##### *Теория:*

Всесторонняя физическая подготовка как необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

##### *Практика:*

Выполнение ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

##### *Теория:*

Подбор упражнений для развития специальной силы.

##### *Практика:*

Выполнение упражнений: для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

#### **4. Техническая подготовка**

##### *Теория:*

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

##### *Практика:*

Техника выполнения передачи снизу:

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении передачи снизу. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения передачи сверху:

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхней передачи. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи:

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения нападающего удара.

Выполнение разбега для нападающего удара. Стопорящий шаг. Замах двумя руками .  
Правильное положение бьющей руки. Правила безопасного выполнения упражнения.  
Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нападающего удара.

Техника выполнения индивидуальных действий при игре в защите.

Низкая стойка при игре в защите, правильная постановка рук и ног при выполнении двигательных действий. Правила безопасного выполнения упражнений.

Техника выполнения одиночного блокирования.

Правильная постановка рук при выполнении технического приема. Прыжок двумя ногами. Стопорящий шаг после перемещения. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении одиночного блокирования.

## **5. Тактическая подготовка**

*Теория:*

Значение тактической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной тактики. Основы совершенствования тактической подготовки. Методы и средства тактической подготовки. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

*Практика:*

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучение индивидуальным действиям при выполнении передачи снизу;
- Обучение индивидуальным действиям при выполнении передачи сверху;
- Обучение тактике подачи.
- Обучение тактике нападающего удара.
- Обучение тактике игры в защите.

## **6. Игровая подготовка**

*Теория:*

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практика:*

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

## **7. Контрольные и календарные игры**

*Теория:* Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

*Практика:*

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

## **Заключительное занятие**

*Теория:* Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

## **2 год обучения**

### **Вводное занятие**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

### **1. Общие основы волейбола. Правила игры**

*Теория:* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

## **2. Общефизическая подготовка**

*Теория:* Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

*Практика:*

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения

## **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:*

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий

*Практика:*

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки

## **4. Техническая подготовка**

*Теория:*

Правила безопасного выполнения приёмов приёма и подачи мяча.

*Практика:*

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу ввремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара ввремя нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **5. Тактическая подготовка**

*Теория:*

*Практика:*

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

Совершенствование тактики нападающих ударов

Нападающий удар толчком одной ноги

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот)

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

Отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подачи.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

## **6. Игровая подготовка**

*Теория:*

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

*Практика:*

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

## **7. Контрольные и календарные игры**

*Теория:*

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

*Практика:*

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

## **Заключительное занятие**

*Теория:*

Подведение итогов обучения по программе.

### **3-й год обучения**

#### **Вводное занятие**

*Теория:*

Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

#### **1. Теоретические сведения**

*Теория:*

Последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

*Практика:* Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

#### **2. Общефизическая подготовка**

*Теория:*

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц

Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями

Эстафеты без предметов и с мячами

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития ловкости

Комбинированные упражнения по круговой системе

Упражнения для развития прыгучести

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам

Упражнения для развития взрывной силы.

### **3. Специальная подготовка**

*Теория:* Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития специальной выносливости. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий

*Практика:*

Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Упражнения для координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

### **4. Техническая подготовка**

*Теория:*

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки; Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика:*

Обучение и совершенствование индивидуальных и командных действий

Упражнения по технике выполнения индивидуального блокирования (имитационные, специальные)

Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего

Контр-атакующим действия в волейболе

## **5. Тактическая подготовка**

### *Теория:*

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

### *Практика:*

Обучение тактике нападения:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе

Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот)

Упражнения для развития быстроты перемещений

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии

Обучение тактике защиты:

Взаимодействие игроков

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока

Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения)

Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре)

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)

## **6. Игровая подготовка**

### *Теория:*

Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

### *Практика:*

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков

Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Самостоятельное проведение разминки с группой.

## **7. Контрольные и календарные игры**

*Теория:*

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

*Практика:*

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу

Итоговые контрольные игры.

## **Заключительное занятие**

*Теория:*

Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Помещение для проведения занятий.**

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного стадиона и спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, душевые, складские помещения и др.)

**Техническое оснащение:**

- музыкальный центр
- экран
- компьютер
- принтер
- мультимедиа-проектор
- телевизор
- DVD-проигрыватель
- микрофон

**Дидактический материал:**

- разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- видеоматериалы
- схемы
- учебные видеофильмы
- практические задания
- упражнения
- мониторинг уровня физического развития и подготовленности
- оценка психофизиологического состояния
- методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы)
- методические рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка
- обучающие прикладные программы в электронном виде
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол
- Правила игры в волейбол
- Правила судейства в волейболе
- Положение о соревнованиях по волейболу
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.

Инструкции по охране труда.

**Спортивное оборудование:**

волейбольные мячи

набивные мячи

перекладины для подтягивания в висе

гимнастические скакалки для прыжков

волейбольная сетка

резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося

гимнастические маты

гантели

гимнастические скамейки

гимнастическая стенка

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы волейбола . Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		групповая, в парах	педагогом. Учебная игра.	жестикуляция.	
5	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1992
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1991
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1991.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1997
9. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1999г.
10. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1992
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1992.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
15. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1995
16. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1997.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1999г.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

18. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
19. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1999г.

Красносельского района Санкт–Петербурга

**Образовательная программа  
дополнительного образования детей  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей: 11-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Сынкова Анастасия Андреевна

педагог дополнительного образования

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-2-3-й год обучения**

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теори я	практ ика	всего	теори я	практ ика	всего	теори я	практ ика	всего
	Вводное занятие	2		2	2		2	2		2
1	Общие основы волейбола. Правила игры	4	4	8	4	4	8	4	4	8
2	Общефизическая подготовка	2	8	10	2	8	10	4	16	20
3	Специальная подготовка	4	16	20	4	16	20	2	16	18
4	Техническая подготовка	2	10	12	2	18	20	2	18	20
5	Тактическая подготовка	10	20	30	8	22	30	6	24	30
6	Игровая подготовка	10	20	30	8	22	30	4	16	20
7	Контрольные и календарные игры	4	26	30	4	22	26	4	20	22
	Заключительное занятие.	2		2	2		2	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии \_\_\_\_\_ Баева И.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ

по образовательной программе ОДОД Волейбол

1 год обучения

педагог Сынкova А.А.

	Наименование разделов и тем занятий	Дата	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	08.09.	2
2	Передача мяча двумя руками сверху. СФП	11.09.	2
3	Передача мяча двумя руками снизу. СФП.	15.09.	2
4	Передача мяча в парах сверху. ОФП.	18.09.	2
5	Передача мяча в парах снизу. ОФП.	22.09.	2
6	Передача мяча через сетку в парах. ОФП.	25.09.	2
7	Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.	29.09.	2
8	Нижняя боковая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.10.	2
9	Нижняя боковая подача. ОФП.	06.10.	2
10	Прием подачи. Развитие выносливости.	09.10.	2
11	Прием подачи. Передачи мяча через сетку.	13.10.	2
12	Передачи мяча двумя руками сверху, снизу	16.10.	2
13	Прием мяча. Нижняя боковая подача.	20.10.	2
14	Передачи мяча через сетку снизу, сверху.	23.10.	2
15	Нижняя боковая подача. Передачи мяча.	27.10.	2
16	Игра в волейбол.	30.10.	2
17	Передачи мяча в тройках. Развитие выносливости.	03.11.	2
18	Передача мяча через сетку в парах. ОФП.	06.11.	2
19	Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.11.	2
20	Передачи мяча через сетку снизу, сверху.	13.11.	2
21	Прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.11.	2
22	Прием подачи. Развитие выносливости.	20.11.	2
23	Передачи мяча в тройках. ОФП.	24.11.	2
24	Тактические действия в защите. СФП.	27.11.	2
25	Техника защиты.	01.12.	2
26	Тактика защиты. Нижняя боковая подача.	04.12.	2
27	Тактика защиты. Нижняя боковая подача.	08.12.	2
28	Развитие выносливости. Прием подачи.	11.12.	2
29	Одиночное блокирование. Прием подачи.	15.12.	2
30	Верхняя прямая подача. Развитие прыгучести.	18.12.	2
31	Тактика защиты. Техника защиты.	22.12.	2
32	Игра в волейбол.	25.12.	2
33	Одиночное блокирование. Прием подачи.	29.12.	2

34	Передача в парах через сетку. Прыжковая выносливость.	12.01.	2
35	Прием подачи. Индивидуальные тактические действия в защите.	15.01.	2
36	Тактические действия в защите. Развитие выносливости.	19.01.	2
37	Тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.01.	2
38	Прием подачи. Одиночное блокирование. Прыжковая выносливость.	26.01.	2
39	Прямой нападающий удар по ходу. Развитие координационных способностей.	29.01.	2
40	Передача мяча через сетку. Развитие выносливости.	02.02.	2
41	Техника передачи мяча двумя руками снизу.	05.02.	2
42	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	09.02.	2
43	Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.	12.02.	2
44	Прием подачи. Развитие прыжковой выносливости.	16.02.	2
45	Прием подачи. Развитие координационных способностей.	19.02.	2
46	Прямой нападающий удар. Развитие прыжковой выносливости.	23.02.	2
47	Прямой нападающий удар. Развитие гибкости.	26.02.	2
48	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	01.03.	2
49	Круговая тренировка на развитие выносливости.	04.03.	2
50	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	08.03.	2
51	Передачи мяча через сетку. Прием подачи.	11.03.	2
52	Групповая техника действий в защите.	15.03.	2
53	Групповые технические действия в нападении.	18.03.	2
54	Тактика командных взаимодействий. Развитие гибкости.	22.03.	2
55	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	25.03.	2
56	Развитие выносливости. Прием подачи.	29.03.	2
57	Верхняя прямая подача. Развитие гибкости.	01.04.	2
58	Прямой нападающий удар. Передачи мяча через сетку.	05.03.	2
59	Развитие координационных способностей. Прием подачи. Игра в волейбол.	08.04.	2
60	Игра в волейбол. Верхняя прямая подача.	12.04.	2
61	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	15.02.	2
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	19.04.	2
63	Верхняя прямая подача. Прием мяча.	22.04.	2
64	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	26.04.	2
65	Прием подачи. Передача мяча через сетку.	29.04.	2
66	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	03.05.	2
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	06.05.	2
68	Развитие выносливости. Прием подачи.	10.05.	2
69	Тактика защиты. Игра в волейбол.	13.05.	2
70	Тактика нападения. Игра в волейбол.	17.05.	2
71	Одиночное блокирование. Тактика игры в волейбол.	20.05.	2
72	Заключительное занятие. Игра в волейбол.	24.05.	2
	Итого		144