

Отдел образования администрации Моршанского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа

Рекомендована
методическим объединением
учителей физической культуры и
О Б Ж
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждена
приказом МБОУ Сокольниковская СОШ
от 30.08.2024 г. № 300

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель: Безруков Андрей Сергеевич, педагог
дополнительного образования

п. Пригородный
2024г.

Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Форма обучения- очная.

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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию

и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся 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 обучающихся 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.

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.

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

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Состав разно возрастной

Продолжительность образовательного процесса – 4 года.

Обучение по программе рассчитано на 35 рабочих недель.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний)

Количество учащихся

В группе первого года обучения -12-15 человек

Объем и срок освоения программы

Первый год обучения -224часа

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как тренировочная деятельность учащихся.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (224 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

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

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

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

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Теоретическая подготовка: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила игры в волейбол.

2 год обучения.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Теоретическая подготовка: Значение общефизической, специальной физической, технической и тактической подготовок. Терминология. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

3 год обучения.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Теоретическая подготовка: Терминология. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Здоровый образ жизни и его значение.

4 год обучения.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Теоретическая подготовка: Терминология. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Учебный план по волейболу
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теори я	практик а	
1	Передача мяча Сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.	35	3	32	зачет
2	Прием мяча На задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками	35	3	32	зачет
3	Подача мяча Верхняя и нижняя прямая; боковая;	35	3	32	зачет
4	Нападающий удар через сетку	20	2	18	зачет

	Прямой нападающий удар без прыжка с места				
5	Индивидуальные тактические действия Выбор и способы отбивание мяча через сетку; передача сверху двумя руками; кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования, нападающего удара.	25	2	23	зачет
6	Групповые тактические действия Взаимодействие игроков передней линии в нападении, задней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передаче; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные--- при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.	25	3	22	зачет
7	Спортивные игры Волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований. Пионербол. <i>/на каждом занятии/</i>	20	2	18	
8	Развитие физических качеств Бег: с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях, челночный бег, бег змейкой с максимальной скоростью, бег приставным шагом, боком скрестно, спиной. Прыжки: на одной, двух ногах; на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами; с двух, трех шагов разбега с доставанием предметов; многоскоки; прыжки со скакалкой; напрыгивание на горку матов, гимн. скамейку и спрыгивание с последующим ускорением; выпрыгивание из приседа на месте и с продвижением. Выносливость : увеличение объема различных беговых и прыжковых	29	3	26	зачет

<p>упражнений; волейбол по правилам с увеличенным временем игры; игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.</p> <p>Развитие координации: Перекаты в группировке из положения сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; передача мяча сверху, с низу двумя руками в стену с изменением высоты передачи---стоя на месте и в сочетании с перемещениями; прыжки с имитацией удара и блока; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока; многократные удары одной рукой по мячу с отскоком от пола и стены.</p>				
Итого	224	21	203	

Оформление содержания учебного плана

Раздел №1 Передача мяча

Тема №1 Верхняя передача мяча

Теория: Рассказ о технике работы рук и ног, о перемещениях за мячом

Практика: Верхняя передача на стену, над собой, в парах, тройках, в круге

Раздел №2 Прием мяча

Тема №2 Прием мяча с низу

Теория: Рассказ о технике работы рук и ног, о перемещениях за мячом

Практика: Прием мяча с низу после отскока от стены, работа в парах, тройках, в круге. Прием с низу после подачи

Раздел №3 Подача мяча

Тема №3 Верхняя и нижняя прямые подачи, боковая подача

Теория: Рассказ о технике работы рук и ног при подачах мяча

Практика: Различные варианты подач мяча, подачи по зонам

Раздел №4 Нападающий удар

Тема №4 Нападающий удар через сетку

Теория: Рассказ о технике нападающего удара

Практика: Выполнение удара на стенку, удар с места через сетку с разного удаления

Раздел №5 Индивидуальные тактические действия

Тема №5 Индивидуальные тактические действия

Теория: Рассказать что такое индивидуальные тактические действия, что должен делать игрок на площадке

Практика: Игра в волейбол по заданиям для каждого игрока

Раздел №6 Групповые тактические действия

Тема №6 Групповые тактические действия

Теория: Рассказать что такое групповые тактические действия, что должны делать игроки на площадке

Практика: Игра в волейбол по заданиям для всей команды

Раздел №7 Спортивные игры

Тема №7 Спортивные игры

Теория: Рассказ о возникновении игр с мячом, правила соревнований пионербола, волейбола

Практика: Игра в пионербол, волейбол по заданиям

Раздел №8 Развитие физических качеств

Тема №8 Бег, прыжки, выносливость, развитие координации

Теория: Рассказ о физических качествах спортсмена

Практика: Развитие физических качеств методом многократного повторения

Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

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.

Методическое обеспечение

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются соревнования –внутри школьные, товарищеские, районные и тд.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных групп

Технический прием	Контрольные упр	девушки			юноши		
		БАЛЛЫ					
1.Передача мяча		5	4	3	5	4	3

II. Подача мяча	1Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4(2) (10 попыток)	5	4	3	10	8	6
		4	2	1	7	5	3
	2.Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	20	15	1	25	20	17
				2			
	3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	20	15		25	20	15
	4.Нижние передачи над собой	20	15	1			
				0			
	5. Верхние передачи над собой	4	3	0	5	4	3
III Нападающий удар	6 Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (,из 5 попыток)	7	6		8	6	4
	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	6	4		8	5	3
	2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	4		6	5	3
	3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5	4		6	4	3
	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)						
				2			

Методические материалы

Организационно-методические указания Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм педагогов, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет спортивного центра может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения 29 мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. С различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Применение тренажеров ускоряет процесс овладения техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов). Технической и тактической подготовки (совершенствование приемов тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. Спортивные соревнования - одна из эффективных форм физического воспитания учащихся, способствующая укреплению здоровья и физического развития. Соревнования в значительной степени содействуют расширению внеклассной спортивно-массовой работы и вовлечению школьников в регулярные занятия физическими упражнениями и росту спортивных результатов. Большое место в организации спортивно - массовой и оздоровительной работы занимают спортивные соревнования. Важными условиями их проведения являются: массовость, стабильность, организованность, согласованность со сроками районных соревнований, а также соблюдение допустимых норм нагрузок для обучающихся

соответствующих возрастов. Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние» задания: по физической, технической, тактической подготовке; построению тренировки. По физической подготовке: - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, упоры, наклоны, приседания; упражнения с предметами и т. д. Для развития прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.. По технической подготовке: - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, в котором фиксируется содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию педагога и самостоятельно.

Оборудование и инвентарь. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно не достаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применять различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющий обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приемам и в развитии специальных физических способностей волейболистов, а также повысится плотность занятий. На занятиях по волейболу обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные мячи, скакалки. Волейбольных мячей надо иметь из расчета один мяч на двух-четыре занимающихся. Кроме того, необходим инвентарь для решения задач занятий по общей физической подготовке. Инвентарь для игры и тренировки в волейбол делится на основной (сетка, мяч, ниппельные иглолки, насос, шланг для насоса, свисток и линейка для измерения сетки) и дополнительный (подвесные и падающие мячи, разновысокие планки и трубы). К оборудованию для игры относятся волейбольные стойки с растяжками, судейская вышка и табло

Методическое обеспечение программы.

№ П \п	Название раздела, темы	Материально технтическое оснащение, дидактикометодический материал	Формы ,методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Теоретическая	<p>Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, волейболу. Методические пособия по волейболу, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.</p> <p>Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.</p>	<p>Лекция, беседа, посещение соревнований.</p>	Опрос учащихся.
	Техническая	<p>Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.</p>	<p>Объяснение, демонстрация</p>	<p>Контрольные упражнения, соревнования,</p>

			технического действия, Практическое занятие, показ видеоматериала, посещение соревнований.	товарищеские встречи.
	Тактическая	Групповой, повторный, индивидуальный, игровой, соревновательный методы.	Лекция, беседа, видеоматериала, участие в соревнованиях.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
	Физическая	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Объяснение, практическое занятие	Тесты и контрольные упражнения.
	Контроль умений и навыков	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
5. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
6. Железняк Ю.Д. А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
10. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кунянский В.А.. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
12. О.С. Чехов и др. Основы волейбола. – М., 1998.
13. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
14. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003. 7. Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.
17. Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу». Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР
18. Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.

Глоссарий (понятийный аппарат)

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Волна - передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Диг (от английского dig) - защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Добить до пола - основная цель игры в волейбол.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём.

Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу - при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить - выиграть очко блоком.

Зона конфликта - зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.

Кат шот (от английского cut shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряду как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Морита - игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Надеть на уши - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.

Обратный крест - первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым - нападающий перед связкой.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Отведенный пас - Атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

Отыгаться от блока - несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

Пайп - вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передает мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч - мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Планер - планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце нырнуть.

Позитивный прием - хороший прием подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно ее сыграть.

Просто - в сложной ситуации высокая передача нападающему. (прим.: некоторые термины свойственны в основном пляжному волейболу)

Прострел - удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Прямой крест - 1-й темп находится перед сеткой, а 2-й пересекает его путь, находясь сзади пасующего или перед ним

Связующий - определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Сняться - остановить серию успешных подач противника.

Съем - а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.

Фэйкинг (от английского faking) - разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент. Их цель — перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений.

Хаммер (от английского hammer) - сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Чикен уинг (от английского chicken wing) - прием мяча после сильного удара различными частями рук. В такие моменты игрок будто бы расправляет крылья, чтобы принять мяч.

Эйс (от английского ace) - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.

Энгл (от английского angle) - сильный бросок мяча через всю площадку.

Эшелон - выход 2-х нападающих перпендикулярно сетке друг за другом (1-й темп заслоняет 2-го).