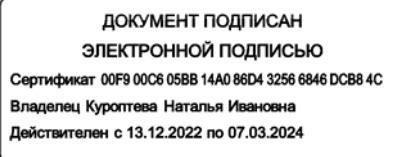


Отдел по образованию администрации муниципального образования
Ловозерский район Мурманской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»



Принято на заседании
методического совета
от «__» _____ 2023 г
Протокол № _____

Утверждаю _____
Директор МБОУ «ЛСОШ»
_____ Н.И.Куроптева
_____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»

Возраст обуч-ся: 7-15 лет

Год обучения: 3 года обучения

Педагог: Шebut Янис Айссович

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Цели и задачи программы.....	6
Планируемые результаты	8
Учебный план 1 год обучения (стартовый уровень)	10
Содержание программы 1 год обучения	10
Учебный план 2 год обучения (стартовый уровень)	13
Содержание программы 2 год обучения.....	14
Учебный план 3 год обучения (базовый уровень)	16
Содержание программы 3 год обучения.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

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.

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 учащихся 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 учащихся 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.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа «Волейбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №273-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

– Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, 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, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

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

Форма реализации программы: очная, занятия проходят на базе ЛСОШ
Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы - общеобразовательная.

Уровень программы:

- стартовый (1 год обучения),
- базовый (2-3 год обучения).

Срок реализации программы – 3 лет.

Адресат программы: дети 9-18 лет желающие заниматься по программе «Волейбол», имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей). Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Режим и условие проведения занятий соответствует:

- санитарно – эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно–эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20);
- постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа, или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

2 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа, или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

3 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа, или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Количество учащихся в группах:

1 год обучения: 12-16 человек.

2 год обучения: 12-16 человек.

3 год обучения: 12-16 человек.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы стартового уровня:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения у детей и подростков;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой личности и духовном развитии общества.

Задачи:

Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Цели программы базового уровня:

- профилактика и предупреждение девиантного поведения детей и подростков;
- сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

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.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом реализации программы является:

Стартовый уровень 1 год обучения**Будут знать и уметь:**

- знание истории развития спорта;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся.

Стартовый уровень 2 год обучения**Будут знать и уметь:**

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

- уметь играть по упрощенным правилам игры (пионербол с элементами волейбола);
- получают общую и специальную физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку;

- знание формирования спортивной мотивации;
- знание принципов укрепления здоровья учащихся.

Базовый уровень 3 год обучения

Будут знать и уметь:

- знание истории развития спорта;
- знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий волейболом;

- получают навыки технической подготовки волейболиста;
- знание основ спортивного питания.
- уметь играть по правилам;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- освоить технику подачи мяча снизу;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- результаты участия в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Тема №1 Вводное занятие .

Теория: Знакомство с целями и задачами программы. Беседа о правилах поведения и безопасности на занятиях при проведении физкультурных занятий, на улице, в помещении.

Практика: Свободные игры с мячом «чувство мяча»

Тема №2 Гигиенические навыки .

Теория: Гигиенические навыки. Беседа ст. медсестры на тему «Детский травматизм», «Наше тело», медсестры о пользе физических упражнений на детский организм

Практика:

Тема №3 Место занятий, оборудование, инвентарь .

Теория: Место занятий, оборудование, инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Практика: Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема №4 Общая физическая подготовка .

Практика: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Упражнения для развития скорости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: упражнения с набивными и теннисными мячами. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Метание малого мяча в баскетбольное кольцо с расст.5м.

Перебрасывание мяча 2 руками через сетку.

Ходьба с подбрасыванием мяча 2мя руками. Упражнения для развития скорости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Тема №5 Специальная физическая подготовка .

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: упражнения с набивными и теннисными мячами. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой,

игровой). Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед

- Развитие силы.

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости.

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

- Развитие гибкости.

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Тема №6 Техническая подготовка .

Практика: Стойки и перемещения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Поддача мяча. Нижняя прямая поддача на точность, по зонам. Дриблинг мяча, упражнения с мячом у стены, в парах, тройках.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Тема №7 Тактическая подготовка .

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие. Упражнения на внимание, координацию и чувства мяча.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты. Двусторонние игры (с заданиями).

Тема №8 Подвижные игры

Теория: Объяснение задач и действий.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема №9 Участие в спортивных мероприятиях .

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, соревнованиях.

Тема №10 Контрольные нормативы .

Практика: Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

Тема №11 Итоговое занятие .

Практика: Открытое мероприятие для родителей. Опрос по пройденному материалу за учебный год. Подведение итогов.

Тема №12 Медицинский осмотр .

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Тема №1 Вводное занятие .

Теория: Знакомство с целями и задачами программы. Беседа о правилах поведения и безопасности на занятиях при проведении физкультурных занятий, на улице, в помещении. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Свободные игры с мячом «чувство мяча».

Тема №2 Гигиенические навыки .

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся «Детский травматизм», Значение двигательной активности в укреплении здоровья, сведения о строении и функциях организма.

Практика: Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Тема №3 Место занятий, оборудование, инвентарь .

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Практика: Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема №4 Общая физическая подготовка .

Практика: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема №5 Специальная физическая подготовка .

Практика: Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения: бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат; упражнения для развития прыгучести; упражнения с отягощениями; прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча,

Тема №6 Техническая подготовка .

Практика: Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; 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 набрасыванием партнера– на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи.

Тема №7 Тактическая подготовка .

Практика: Специальные эстафеты, площадка по зонам, подачи в определенные зоны. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие. Упражнения на внимание, координацию и чувства мяча.

Тема №8 Подвижные игры .

Теория: Объяснение задач и действий.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема №9 Участие в спортивных мероприятиях .

Практика: Участие в различных соревнованиях.

Тема №10 Контрольные нормативы .

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема №11 Итоговое занятие .

Теория: Открытое мероприятие для родителей. Опрос по пройденному материалу за учебный год. Подведение итогов.

Тема №12 Медицинский осмотр .

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Тема №1 Вводное занятие .

Теория: Знакомство с целями и задачами программы. Беседа о правилах поведения и безопасности на занятиях при проведении физкультурных занятий, на улице, в помещении. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Практика: Свободные игры с мячом «чувство мяча».

Тема №2 Гигиенические навыки .

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, «Детский травматизм», Значение двигательной активности в укреплении здоровья, сведения о строении и функциях организма.

Практика: Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Тема №3 Место занятий, оборудование, инвентарь .

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Практика: Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема №4 Общая физическая подготовка .

Практика: Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам

Тема №5 Специальная физическая подготовка .

Практика: Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам. Специальная подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча

Тема №6 Техническая подготовка .

Практика: Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из

различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тема №7 Тактическая подготовка .

Практика: Индивидуальные, групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Тема №8 Двусторонняя игра .

Теория: Расстановка, зоны, линия подачи, зона нападения.

Практика: Спортивные игры по упрощённым правилам, игры пионербол с элементами волейбола, волейбол, игры 2*2, 3*3.

Тема №9 Участие в соревнованиях .

Практика: Соревновательная деятельность (товарищеские игры).

Тема №10 Контрольные нормативы .

Практика: Сдача контрольных нормативов ОФП, СФП.

Тема №11 Итоговое занятие .

Теория: Открытое мероприятие для родителей. Опрос по пройденному материалу за учебный год. Подведение итогов.

Тема №12 Медицинский осмотр .

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Спортивный зал

Волейбольная сетка - 1 шт.

Волейбольные стойки - 2 шт.

Волейбольные мячи - 12 шт.

Скакалки гимнастические - 15 шт.

Маты - 6 шт.

Конусы – 10 шт.

Баскетбольные мячи - 6 шт.

Набивные мячи - 6 шт.

Теннисные мячи - 10 шт.

Скамейки гимнастические - 4 шт.

Секундомер - 1 шт.

Обручи - 10 шт.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для тренера-преподавателя:

Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников Программа «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2003г.

С. Казаков «Спортивные игры», Ростов – на-Дону «Феникс», 2004г.

В. Клещев «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2000г.

Ю.Г.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физкультуры», Москва «Дрофа». 2003г.

Н.Озолин «Настольная книга тренера», Москва, «Астастрель», 2002г

А.Н. Глейберман «Групповые упражнения без предметов», Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.

А.Н. Глейберман «Упражнения с предметами: гимнастическая скамейка», Москва, «Физкультура и спорт», 2005г.

А.Н. Глейберман «Упражнения со скакалкой», Москва, «Физкультура и спорт», 2007г.

Л.Былеева «Подвижные игры», Москва «ТВТ Дивизион», 2005г.

И.И. Столов, В.В. Ивочкин «Спортивная школа», Москва «Советский спорт», 2007г.

Видео:

-Спортивные праздники и соревнования

-«Формы занятий физической культурой»

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://murmansport.ru>

3. <http://gorsport51.ru>

Литература для учащегося:

- Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева «Физическое воспитание детей 5-6 лет», Москва «Советский спорт». 2007г.

- Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.

- Лях В.И. «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития», Москва №Терра-спорт», 2003г.

- А.Н. Глейберман «Упражнения с предметами: гимнастическая палка», Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

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. Поддача 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 ряде 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 оттапливанием 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.

Читателям на заметку: Если вам нужны сумки оптом из натуральной кожи и замши, то оформить свой заказ вы сможете на интернет-ресурсе [Sumkov](http://Sumkov.ru).

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, отгалкиваясь из-за 3-х метровой линии.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передаёт 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.

Съём - 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).