**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 147**

**г. Екатеринбург**



**«Принята на заседании» «Утверждаю»**

**педагогического совета Директор МАОУ СОШ № 147**

**Протокол № 1 от «30» августа 2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Моисеев**

 **Приказ №55-О от «30» августа 2021г.**

**Дополнительная общеразвивающая**

**образовательная программа**

 **«Волейбол»**

 **Направленность: физкультурно - спортивная**

 **Возраст обучающихся:11 – 17лет**

 **Срок реализации: 3года.**

 **Педагог: Иванова Н.И.**

 **г.Екатеринбург**

**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 формируются 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.

**Новизна программы.**

Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения. По ходу реализации программы предполагается тестирование для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы.** Заключается в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

* **Цели и задачи.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы**:

 углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основные задачи программы:**

***образовательные:***

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

***развивающие:***

* способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
* содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

***воспитательные:***

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).
* **Особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Форма и режим занятий**

1 год обучения – 2 раза в неделю (54 часа в год);

2 год обучения – 2 раза в неделю (54 часа в год);

3 год обучения – 2 раза в неделю (54 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.

* **Ожидаемые результаты**

После окончания ***первого года***  обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

После окончания ***второго года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

**-**выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания ***третьего года*** обучения учащийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество** | **В том числе:** |
| **теоретических** | **практических** |
| **I** | **Основы знаний** | Процессе тренировки | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 1 | 1 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 1 | 1 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **20** | - | **20** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 6 | - | 6 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 6 | - | 6 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | - | 10 |
| **III** | **Техническая подготовка** | **54** | Процессе тренировки | **54** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | - | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | - | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | - | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 4. | Нижняя прямая подача | - | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 5. | Нападающие удары | - | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | Процессе тренировки | - | **-** |
| 1. | Индивидуальные действия | Процессе тренировки | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 2. | Групповые действия | Процессе тренировки | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 3. | Командные действия | Процессе тренировки | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| 4. | Тактика защиты | Процессе тренировки | Процессе тренировки | Процессе тренировки |
| **V** | **Контрольные испытания и соревнования** | **8** |  | **6** |
|   | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| **Итого часов:** | В течение года |
| **54** | 3 | **54** |

**Содержание программы**

**I. Основы знаний**.

*Тема №1.*Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3*. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:*“День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

**III. Техническая подготовка**.

*Овладение техникой передвижений и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:*нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.*Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.*Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**IV.****Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.*Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.*Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.*Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Контрольные испытания и соревнования**.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Учебно-тематический план 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во** | **В том числе:** |
| **теор.** | **практ.** |
| **I** | **Основы знаний** | **6** | **-** | **-** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** | **3** | **7** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **20** | **3** | **17** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **63** | **9** | **54** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 15 | 2 | 13 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 15 | 2 | 13 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары | 10 | 2 | 8 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **36** | **8** | **28** |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | **8** | **2** | **6** |
|   | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| **Итого часов:** | В течение года |
| **122** | **26** | **96** |

**Содержание программы**

**I. Основы знаний**.

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**II. Общая физическая подготовка**.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:*“Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “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 каната”.

**III. Специальная физическая подготовка**.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.*Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:*“День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга*- вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*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. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

**IV. Техническая подготовка.**

*Подача мяча:*нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары*по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар*из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*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.

*Действия с мячом. Прием мяча:*сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:*одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения.*Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

**V.****Тактическая подготовка**.

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.*Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.*Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.*Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.*Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.*Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.*Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**(8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Учебно-тематический план 3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во** | **В том числе:** |
| **теор.** | **практ.** |
| **I** | **Основы знаний** | **6** | **-** | **-** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **10** | **3** | **7** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **20** | **3** | **17** |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **63** | **9** | **54** |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 7 |
| 2 | Действия с мячом | 15 | 2 | 13 |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 15 | 2 | 13 |
| 4. | Подачи | 15 | 2 | 13 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **36** | **8** | **28** |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | **8** | **2** | **6** |
|   | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| **Итого часов:** | В течение года |
| **122** | **26** | **96** |

**Содержание программы**

**I. Основы знаний**.

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

**II. Общая физическая подготовка**.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.*Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.*Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:*“Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “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 каната”.

**III. Специальная физическая подготовка** .

*Подвижные игры:*“День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением*Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.*Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

**IV. Техническая подготовка**.

***Техника нападения****.*Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:*сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:*передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.*Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты. Действия без мяча****.*Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом. Прием мяча****:*снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

***Блокирование.***Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**V.****Тактическая подготовка**.

***Техника нападения****.*Действия без мяча.

***Перемещения и стойки****:*сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

***Действия с мячом****:*передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

***Нападающие удары****.*Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты****. Действия без мяча.*Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом****. Прием мяча:*снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.*Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**VI. Контрольные испытания и соревнования**(8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

***Итоговое занятие (1 час)***

Техника безопасности во время летних каникул.

**Контрольные испытания**

***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.*На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.*Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.*На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.*Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях*(“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

***Тактическая подготовка****.*Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу**

**1-3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |   |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование. | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование | - литература по теме;- слайды;- карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастические скамейки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- резиновые амортизаторы;- перекладины;- мячи;- медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольная сетка;- медболы;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра;- помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:- занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование;- турнир. | - литература по теме;- слайды;- видеоматериалы;- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;- волейбольнаясетка;- резиновая лента | - контрольные нормативы;- учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:- самостоятельные занятия;- тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;- гимнастическая стенка;- гимнастические маты;- перекладины;- мячи;- медболы | - контрольные нормативы;- помощь в су действе. |