

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол от 28.08.19 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжением МОУ «СОШ №4»
От 28.08.19 № 70 МП



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Школьный спортивный клуб "СпортАктив"

Срок реализации образовательной программы: 3 года
Возраст детей на которых рассчитана программа: 8-17 лет

Автор программы:
Гадицкий Юрий Владимирович
педагог дополнительного образования
МОУ «СОШ №4»

г. Приозерск
2019 г.

Паспорт программы

Направленность	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Уровень освоения	углублённый
Цель программы	сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол
Задачи программы	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.
Возраст учащихся	8 – 17 лет
Срок реализации	3 года
Ожидаемый результат	1. Сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, 2. Учащиеся стремятся к здоровому образу жизни, 3. Приобрели привычку заниматься физическим трудом, 4. У учащихся развито чувство коллективизма, воля, целеустремленность, 5. Узнали правила игры, и приобрели навыки простейшего судейства 6. Повысилась подготовка учащихся по волейболу 7. Учащиеся участвуют в соревнованиях по волейболу

Особенности реализации программы	Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов автора В.И.Ляха, М.: Просвещение, 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.
---	--

Содержание

№	Наименование	Страница
1	Паспорт программы	2 - 3
2	Пояснительная записка	5 - 8
2.1	✓ Основание для разработки программы	5
2.2	✓ Актуальность программы	5
2.3	✓ Цель программы	6
2.4	✓ Задачи программы	6
2.5	✓ Возраст участников программы	7
2.6	✓ Сроки реализации программы	7
2.7	✓ Наполняемость объединений	7
2.8	✓ Продолжительность одного занятия, объем нагрузки в неделю	7
2.9	✓ Основные методы работы	7
2.10	✓ Основные формы организации деятельности детей	7
2.11	✓ Планируемые результаты программы	7 – 8
2.12	✓ Система оценки реализации программы и формы подведения итогов	8
3	Учебно-тематический план	9 – 10
4	Содержание программы	10 - 16
5	Учебно-методическое обеспечение программы	16
6	Учебно-материальная база объединения	16 - 17
7	Список литературы	17

Пояснительная записка

Основание для разработки программы

Дополнительная общеразвивающая программа "Школьный спортивный клуб "СпортАктив" физкультурно-спортивной направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Дополнительная общеразвивающая программа "Школьный спортивный клуб "СпортАктив" физкультурно-спортивной направленности составлена на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов автора В.И.Ляха, М.: Просвещение.

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.

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

Задачи программы:

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.

Возраст участников программы: программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 17 лет.

Сроки реализации программы: продолжительность обучения (3 года, 306 часов, по 3 часа в неделю).

Наполняемость объединения: от 10 до 15 человек.

Продолжительность одного занятия, объем нагрузки в неделю:

1 год – 102 часа из расчета 2 раза в неделю по 1,5 часа (45 минут), с перерывом в 15 минут.

2 год – 102 часа из расчета 2 раза в неделю по 1,5 часа (45 минут), с перерывом в 15 минут.

3 год – 102 часа из расчета 2 раза в неделю по 1,5 часа (45 минут), с перерывом в 15 минут.

Основные методы работы: дифференцированный, индивидуальный проблемный, метод упражнений, показ, рассказ, игровой.

Основные формы организации деятельности детей: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Планируемые результаты программы:

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.

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

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

Система оценки реализации программы и формы подведения итогов:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

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

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

Способы проверки ЗУН учащихся:

- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

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

Учебно-тематический план

1-й год обучения (102 часа)

Тема	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1.Основы знаний	1		1	Зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений
2.Общая и специальная физическая подготовка	4	27	31	
4.Техническая подготовка	3	30	33	
5.Тактическая подготовка	4	24	28	
6.Соревнования	1	6	7	
7.Контрольные испытания	1	1	2	Зачетные игры, соревнования
Итого:	14	88	102	

2-й год обучения (102 часа)

Тема	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1.Основы знаний	1	1	2	Зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений
2.Общая и специальная физическая подготовка	4	22	26	
4.Техническая подготовка	6	30	36	
5.Тактическая подготовка	4	20	24	
6.Соревнования	2	10	12	
7.Контрольные испытания	1	1	2	зачетные игры, соревнования
Итого:	18	84	102	

3-й год обучения (102 часов)

Тема	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Основы знаний	2	2	4	Зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений
2. Общая и специальная физическая подготовка	1	23	24	
4. Техническая подготовка	3	30	33	
5. Тактическая подготовка	2	23	25	
6. Соревнования	2	12	14	
7. Контрольные испытания	1	1	2	Зачетные игры, соревнования
Итого:	11	91	102	

Содержание программы

Первый год обучения

Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

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 приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача, 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 неё; 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 и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача 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 передача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места выполнения нижней 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.

Общefизическая подготовка.

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

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 с руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие 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.

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 миниволейболу.

Второй год обучения

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

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 ароматизаторах; 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: исходные положения, 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.

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

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места 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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействие 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 передаче: 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 передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних передач 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 игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком 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.

Общезащитная 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. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, 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. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 1000м. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных и. п.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Приседания, выпрыгивания. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

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

Третий год обучения

Теория. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Соблюдение режима для достижения высоких результатов.

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. Подача мяча – верхняя прямая.

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

Техника защиты. Действия без мяча. 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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме мяча от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игроков со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного противником через сетку (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего удара и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. Упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 60м. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег до 2000м. Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Приседания, выпрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с партнером. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой. Броски мяча. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед. Остановка и принятие исходного положения для блокирования. Выбор места для блокирования.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предшествующую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Учебно-методическое обеспечение программы

Дидактическое обеспечение программы

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта», «Правила игры в волейбол»

Видеозаписи выступлений учащихся.

1. «Правила судейства в волейболе».
2. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Учебно-материальная база объединения

1. спортивный школьный зал
2. спортивный инвентарь и оборудование: сетка волейбольная- 2шт., стойки волейбольные, гимнастическая стенка- 1 шт., гимнастические скамейки-4шт., гимнастические маты-6шт., скакалки- 15 шт., мячи набивные (масса 1кг)- 3шт., мячи волейбольные – 8 шт., рулетка- 1шт.
3. Техническое оснащение: проектор; видео – диски; компьютер.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р,
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Литература, используемая педагогом:

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов автора В.И.Ляха, М.: Просвещение
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.