

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Еловская средняя общеобразовательная школа» ИНН 2411010591, КПП 241101001,
т. +7(902) 968-11-65, эл. почта: shkolaelovka@mail.ru почтовый адрес: 663012, с. Еловое,
Емельяновский район, Красноярский край, ул. Гурского, 20

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением учителей
естественных наук

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

« ____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Еловская
СОШ
Слученкова О.Л.

Приказ № _____
от « ____ » _____ 2024г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Волейбол»
на 2024 - 2025 учебный год**

Срок реализации: 1 год
Учитель : Григорьев Евгений Сергеевич

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе модифицированной программы «Волейбол» разработанной авторским коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного университета.

В программе представлены задачи работы в группе начальной подготовки первого года обучения; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной подготовке для первого года обучения; тренировочных занятий и игр; типы тренировочных занятий по направленности; поурочное распределение программного материала. Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно, вплоть до отдельных тренировочных занятий.

Целью рабочей программы является системная подготовка спортивных резервов в волейболе с гармоничным развитием физических и духовных сил, стойких защитников Родины.

Конкретные задачи на этом этапе подготовки следующие:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

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

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- спортивного просвещения (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся**:

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на один учебный год. В соответствии с учебным планом на секцию по волейболу отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Наполняемость групп – 15-20 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

II. Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		разделы	теория	практика
Теоретические занятия – 9 часов				
1.	Правила безопасности на занятиях.		1 ч.	
2.	Основные правила игры в волейбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч.	
5.	Общее и индивидуальное развитие.		1 ч.	
6.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
7.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		1 ч.	
8.	Цели физического воспитания.		1 ч.	
9.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1 ч.	
Физическая подготовка – 32 часа				
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			2 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			8 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			7 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			8 ч.
Техника игры в волейбол – 32 час				
а)	Перемещения волейболиста			1
б)	Техника владения мячом:			
	- передачи мяча			7
	- отбивание мяча			7
	- подача мяча			7
	- нападающий удар			4
	- прием мяча			4
	- блокирование			2

Тактика игры в волейбол – 29 часов				
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			4
	- групповые действия;			5
	- командные действия.			5
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			5
	- групповые действия;			5
	- командные действия.			5

Содержание программы

Общая физическая подготовка

1) Строевые упражнения. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2) 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 над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 с гимнастическими палками, на гимнастической стенке.

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). Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3) Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из

Основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты -вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойке на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с большого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на батуте.

4) Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3×20-30 м. Эстафетный бег (этапы до 40 м). Бег от 60 до 100 м с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

5) Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7; ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

6) Подвижные игры. «Гонка мячей», «салки» («Пятнашки»), «Невод». «Метко в цель». «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелки», «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», «Катающаяся мишень».

7) Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость до 2 км. Эстафеты на лыжах.

Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 и 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, 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 (весом до 2 кг).

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360° в прыжке вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

2) Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Приседания, выпрыгивание- вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке 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 в стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних до скоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. На прыгнуть на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 20-40 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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.

3) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но

опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами и от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (прикасании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнение с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи гандбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену; постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемёта»).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера(партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) многократно. То же, но броски при «первой» и «второй» передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию. «Защитник» наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают, мяч друг другу и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

4) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг названными способами через сетку.

С набивным мячом в руках (от стены 2-3 м): в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах при

подаче. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

5) 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

6) 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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену. Приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке, взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного, набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 м от сетки, исходное положение, принимается после, одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и принятие исходного положения выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка, и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование различных упражнений на быстроту чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
4. Перемещение изученными, способами" (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами, боком (правым- левым) вперед.
6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками нижней подачей; нападающим ударом по мячу на амортизаторах, с имитацией блокирования (у сетки).
7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещение лицом вперед- правым (левым) боком вперед. Перемещения – остановки. Перемещения – передача мяча сверху двумя руками. Перемещения - прием снизу. Передача сверху - прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах - передача сверху, удар - прием снизу удар-имитация блока, передача сверху - имитация блока, прием снизу – имитация блока.
8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защиты – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом в зоне 4 или 2 (по заданию). Подача на точность (по заданию), выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.
9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками: (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.
10. Многократное выполнение изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.
11. Подготовительные игры: «Мяч В воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафеты у стены»; «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»), в ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней 'передачей и нижней подачей, условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают вторым касанием. Игра. в волейбол без, подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.
12. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки; разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например: Подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

Методическое обеспечение программы

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

3. Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

5. Новизна и актуальность:

- творческое развитие обучающихся
- формирование физической культуры личности
- сохранение региональных традиций
- воспитание здорового образа жизни

6. Формы подведения итогов:

- соревнования по баскетболу

7. Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль

8. Ожидаемые результаты:

- улучшение кондиционных качеств учащихся.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- пособия печатные;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Прогнозируемый результат обучения

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

IV. Механизм отслеживания результатов по программе

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-------	---------

(задания)	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	10	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Волейбол»)

Целью контрольных испытаний является: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Техническая подготовка

№ п\п	Требования	
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в 4-ю зону	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в 4-ю зону	3
3	Передача сверху у стены	3
4	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя пряма; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-18 лет- в прыжке и планирующая	3
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 (16-18 лет с низкой передачи)	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи за голову)	2
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	

Тактическая подготовка

№ п\п	Требования	
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет	5
4	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 и 2 (по заданию), с 16 лет вторая передача выходящим игроком	5
5	Блокирование одиночного нападающего ударов из зон 4,2,3. Зона не известна, направление диагональное.	6
6	Командные действия после подачи соперника («угол вперед и назад»)	7

V. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретические занятия		
1	Правила безопасности на занятиях	1
2	Основные правила игры в баскетбол.	1
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1
4	Что такое спортивная этика?	1
5	Общее и индивидуальное развитие.	1
6	Значение физических упражнений для развития организма.	1
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	1
8	Цели физического воспитания.	1
9	Влияние игровой деятельности на формирование качеств личности.	1
Физическая подготовка		
10-12	Упражнения для развития силы.	8
13-17	Упражнения для развития быстроты.	8
18-22	Упражнения для развития прыгучести.	6
23-27	Упражнения на развитие координации.	5
28-32	Упражнения для развития выносливости.	5
Техника игры в волейбол		
33	Перемещения, стойки (основная, низкая)	2

34	Передачи мяча с собственного подбрасывания	2
35	Передачи мяча с набрасывания партнера	2
36	Передача мяча сверху двумя руками с места	2
37	Передача мяча сверху двумя руками в движении	2
38	Передача мяча сверху двумя руками с изменением высоты	2
39	Передача мяча снизу двумя руками с места, в движении	2
40	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	2
41	Передачи мяча (сверху, с низу) в парах и тройках	2
42	Передачи мяча на точность	2
43	Отбивание мяча кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее	2
44	Подача нижняя прямая	2
45	Верхняя прямая подача	1
46	Верхняя боковая подача	1
47	Подача мяча через сетку из-за лицевой линии	1
48	Прямой нападающий удар	1
49	Прямой нападающий удар на точность по зонам	1
50	Сочетание способов перемещений с остановкой	1
51	Прием мяча двумя руками сверху	1
52	Прием мяча двумя руками снизу	1
53	Прием подачи с низу	1
54	Одиночное блокирование	1
Тактика игры в волейбол		
54-56	Игра в нападении- индивидуальные действия;	4
57-59	Игра в нападении - групповые действия;	4
60-63	Игра в нападении- командные действия.	4
64-66	Игра в защите – индивидуальные действия;	5
67-69	Игра в защите – групповые действия;	5
70-72	Игра в защите – командные действия.	5