

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Российской Федерации Романова Виктора Викторовича
(МБОУ СОШ № 1 им. Героя РФ Романова В.В.)

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2021 г.
Протокол № 3

Утверждена
приказом от 01.09.2021 № 297
«Об утверждении дополнительных
общеобразовательных
общеразвивающих программ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок реализации: 3года

Автор-составитель:
Юрков Вадим Олегович,
педагог дополнительного образования

п. Сосьва
2021 г.

Содержание программы

Паспорт программы	№ стр
1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты, объем и сроки освоения программы, формы и методы организации занятий, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	
Цель и задачи программы	7
1 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	8
2 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	16
3 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	25
Планируемые результаты освоения программы	34
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	37
Условия реализации программы	
Календарный учебный график	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методическое обеспечение программы	38
Список используемой литературы (при составлении программы, для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся))	46
Приложения	47

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка с элементами волейбола" имеет физкультурно–спортивную направленность и разработана для обучения детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК-641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Актуальность программы:

Волейбол - доступный вид спорта. Достаточно иметь: мяч, сетку, площадку и единомышленников.

Волейбол — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют площадку разделённую сеткой. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи,

являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия волейболом вырабатывают: выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а так же формируют личные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости ударов и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игра выражена высокой эмоциональной активностью, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём 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.

В условиях современной общеобразовательной школы, у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками развивается малоподвижность. Решить отчасти, проблему призвана программа "ОФП с элементами волейбола", направленное на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является приоритет интересов каждого обучающегося, индивидуальный учёт интеллектуальных психических и физических качеств, непрерывность обучения, обеспечение каждому обучающемуся комфортной эмоциональной среды.

Адресат

Программа рассчитана для детей с 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий

1 год обучения 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения 6 часов, 3 раза в неделю (3 раза по 2 часа).

3 год обучения 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Объём

Объём общеразвивающей программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы (216 часов),

Срок освоения программы

Срок освоения общеразвивающей программы – 3 года.

Уровни обучения

Стартовый уровень – позволяет обеспечить начальную подготовку детей в области волейбола и формирует положительную мотивацию к общей физической подготовке. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень – предполагает освоение специализированных знаний в области волейбола, закрепления материала с тактическим наполнением и отработке различных технических комбинаций, наигрыванию несложных тактически взаимодействий, участие в командных товарищеских матчах. Участие в каком-либо официальном турнире.

Продвинутый уровень – предполагает знание обучающимися правил проведения соревнований по волейболу и участие в них. Формирование игры, построенной на разнообразном тактическом содержании, необходимостью выделить игровые особенности начинающего игрока, его сильные и слабые технические стороны. Усиление и совершенствование технических приемов, тактических комбинаций, уровня психической устойчивости на соревнованиях.

Формы обучения

Программа предполагает очную форму обучения.

Формы обучения – фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, круговая.

Виды занятий

Беседа, лекция, практическое занятие, семинар, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, вводное, учебное, итоговое, соревнование.

Формы подведения результатов

Соревнования, зачёт, наблюдение, опрос, контрольное тестирование, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель

Цель – Создание условий для формирования у обучающихся навыков игры в волейбол, развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом, содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Формирование знаний и умений о начальной подготовке в волейболе.

Развивающие:

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

1 год обучения

Цель

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Образовательные: научить правильным способам перемещения по площадке, стойкам волейболиста. Научить базовой технике выполнения технических приёмов, подготовительных и подводящих упражнений.

Развивающие: развивать силу, ловкость, быстроту реакции, гибкость, координацию.

Воспитательные: пропаганда здорового образа жизни, а так же профилактика табакокурения и алкоголизма, воспитание потребности занятия спортом.

**1.3.Содержание общеразвивающей программы
Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Требования безопасности	03	03	00	Беседа, опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	05	05	00	Наблюдения, опрос
3.	Общая физическая подготовка	73	10	63	Зачёт
3.1.	Быстрота	25	04	21	Сдача нормативов
3.2.	Быстрая сила	16	03	13	Сдача нормативов
3.3.	Общая координация	25	02	23	Сдача нормативов
3.4.	Гибкость	17	03	14	Тесты
4.	Специальная физическая подготовка	65	15	50	Зачёт
4.1.	Ловкость	18	03	15	Тесты
4.2.	Реакция	12	02	10	Тесты
4.3.	Тренажёры	15	05	10	Тесты
4.4.	Имитация	20	02	18	Наблюдения, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	55	15	40	Наблюдения, беседа
5.1.	Обучение технике	29	09	20	Наблюдения, беседа
5.2.	Перемещение, соревнования, эстафеты	26	06	20	Наблюдения, беседа
6.	Контрольные испытания	15	02	13	Соревнования
	Итого	216	50	166	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

1. Требования безопасности.

Теория: Опасность возникновения травм. Форма одежды игрока в волейбол. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2. Теоретическая и психологическая подготовка.

Теория: Аутогенная тренировка. Изучение набора упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Система психофизического саморегулирования служащая надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Знание основных правил игры и жестов судей

3. Общая физическая подготовка

3.1. Быстрота

Теория: Определение быстроты. Простые и комплексные формы проявления быстроты. Благоприятный период развития скоростных качеств человека.

Практика: Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному и звуковому сигналу. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками.

Быстрые перемещения приставным шагом с имитацией технических приёмов. Движение латеральное и фронтальное

3.2. Быстрая сила

Теория: Быстрая сила, значение.

Практика: Быстрые прыжки, прыжки через малые барьеры, темповые отжимания, подтягивания. Имитация технических приёмов на месте и после перемещения. Игра в баскетбол. Игра в футбол. Эстафеты с физическими упражнениями. Передвижения приставными шагами в быстром темпе.

3.3. Общая координация

Теория: Общая характеристика координации. Разновидности координации. Примеры уровня развития координации у человека.

Практика: Ходьба на носках, ноги прямые, стойки на месте с закрытыми глазами. Ходьба пригнувшись, крадучись, на носках. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на пятках. Челночный бег, метание теннисного мяча, прыжки на скакалке. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол).

3.4. Гибкость

Теория: Что такое гибкость. Самостоятельное выполнение упражнений благодаря мышечным усилиям. Максимальная величина амплитуды движений под действием внешних сил.

Практика: Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.

Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой.

Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой.

Потянуться как кошка! Снова встать на четвереньки. Сесть на пятки, "уронить" голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх.

Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Ловкость

Теория: Способность справиться с любой двигательной задачей. Пространственная ориентировка. Точность пространственных перемещений.

Практика: Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

Падение назад и быстрое вставание.

Падение вперед и быстрое вставание.

Стойка на руках, вначале с опорой у стены.

Стойка на руках.

Прыжки на месте с поворотом на 180-360°.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

4.2. Реакция

Теория: Среднее время реакции. Реакция на звук. Реакция на свет. Влияние раздражителя на время реакции.

Практика: Бег из различных положений. Имеются в виду не только спортивные беговые стойки, но и необычные, порой неудобные для начала бега позы – упор, лежа, сидя, лежа на животе или спине, в направлении, противоположном движению. Бегать можно поодиночке или в группе, но непременно на время. Рекомендуются короткие дистанции длиной 10-20 метров. Пробегайте их по 5-6 раз подряд, затем делайте 1-2-минутный перерыв и повторяйте серию забегов. В течение одного занятия выполняйте 3-4 сета.

Быстрый бег в течение 20 секунд по кругу с изменением направления. Бег перемежайте ходьбой в течение 1-2 минут, за занятие выполняйте 3-4 сета.

Примите игровую стойку, в течение нескольких минут делайте шаги вперед и назад, вправо и влево. Меняя стойки (правосторонняя и левосторонняя), проделайте несколько сетов по 1-2 минуты каждый.

Бег на четвереньках. Передвигайтесь так быстро, как можете, желательно в форме соревнования с напарником.

4.3. Тренажёры

Теория: Тренажёры на начальном этапе обучения. Тренажёр «скамейка», «удочка», «Циркуль»

Практика: Ловля мяча на предплечья, удары мяча о лавку, ловля мяча в корзину на тренажёре «Удочка», выполнение нижнего приёма мяча в тренажёре «Труба со жгутом».

4.4. Имитация

Теория: Изучение технических элементов игры с тактическим применением в данной игровой ситуации. Имитация перемещения по площадке от защиты к нападению, обучения перехода после приёма подачи.

Практика: Нижний приём мяча. Верхняя передача мяча на месте и после перемещения. Имитация нападающего удара. Выполнение простых подач снизу и сверху. Перемещение бегом приставным и скрестным шагом. Обучение шагам на нападающий удар и начальным элементам блокирования.

5. Техничко-тактическая подготовка

5.1. Обучение технике

Теория: Изучение технических приёмов в упрощённых условиях на месте и после перемещения.

Практика: Подача мяча нижняя, верхняя прямая. Имитация выполнения жеста при нападающем ударе. Удары мяча о стену и пол. Верхняя передача над собой, в прыжке, после удара об пол, стену. Нижняя передача мяча над собой, фронтально и латерально, удары нижней передачей мяча в стену. Применение эстафет с использованием данных приёмов.

5.2. Тренировочные игры

Теория: Оценка игровых способностей своей команды и команды соперников, расстановка на площадке, переходы, игра с 2 мя связующими из зоны 3, игра в защите углом вперёд и углом назад.

Практика: Обманные удары в углы площадки, в котёл, на связующего игрока, обучение скидки в прыжке, наката мяча, прочет игры соперника, командное взаимодействие.

6. Контрольные испытания

Практика: Проведение соревнований, игры между собой в малых группах, товарищеские встречи команд СГО.

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

Иметь углубленные представления о технике перемещения игрока, технике верхней и нижней передачи мяча, подачи мяча нижней прямо и верхней прямой, технике имитационных движений нападающего удара, разбег и ударное действие. Основы тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные:

Определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные:

Развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла обучения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий волейболом.

2 год обучения

Цель:

Совершенствовать технику передвижений игрока в волейбол, игре верхней и нижней передачей мяча на месте после перемещения и в прыжке. Усиление подачи верхней прямой с верхним вращением и без. Начало обучения нападающему удару с возвышения, броски малых мячей через сетку, начальное обучение блокированию одиночному и коллективному. Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, формирование жизненно важных навыков и умений.

Задачи:

Образовательные:

Научить последовательному выполнению технических элементов в игре волейбол и правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

Развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

Воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания и психологической устойчивости.

Содержание общеразвивающей программы 2 года обучения
Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Требования безопасности	03	03	00	Беседа, опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	05	05	00	Наблюдения, опрос
3.	Общая физическая подготовка	73	10	63	Зачёт
3.1.	Быстрота	25	04	21	Сдача нормативов
3.2.	Быстрая сила	16	03	13	Сдача нормативов
3.3.	Общая координация	25	02	23	Сдача нормативов
3.4.	Гибкость	17	03	14	Тесты
4.	Специальная физическая подготовка	65	15	50	Зачёт
4.1.	Ловкость	18	03	15	Тесты
4.2.	Реакция	12	02	10	Тесты
4.3.	Тренажёры	15	05	10	Тесты
4.4.	Имитация	20	02	18	Наблюдения, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	55	15	40	Наблюдения, беседа
5.1.	Обучение технике	29	09	20	Наблюдения, беседа
5.2.	Перемещение, соревнования, эстафеты	26	06	20	Наблюдения, беседа
6.	Контрольные испытания	15	02	13	Соревнования
	Итого	216	50	166	

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

7. Требования безопасности.

Теория: Опасность возникновения травм. Форма одежды игрока в волейбол. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

8. Теоретическая и психологическая подготовка.

Теория: Аутогенная тренировка. Изучение набора упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса.

9. Общая физическая подготовка

9.1. Быстрота

Теория: Воспитание быстроты за счёт силовой подготовки в условиях быстрых движений (динамическая сила). Техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты. Вариативность проявления быстроты.

Практика: Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками.

Быстрые перемещения приставным шагом с выполнением нижнего и верхнего приёма мяча, игры в защите с падением на грудь. Овладение техникой скоростных движений. Овладение техникой скоростных перемещений (приставной шаг, выпад, скрестный шаг).

9.2. Быстрая сила

Теория: Быстрая сила значение. Показатели, влияющие на цикл растяжения-укорочения. Движения, связанные с быстротой реагирования.

Практика: Быстрые прыжки, отжимания, подтягивания. Имитационные удары, скидки и накаты. Игра в баскетбол. Игра в футбол. Эстафеты с физическими упражнениями. Передвижения в быстром темпе приставными, скрестными шагами, прыжками.

9.3. Общая координация

Теория: Статическое и динамическое равновесие. Тонкое мышечное чувство, способствующее быстро активизировать необходимое количество

двигательных единиц. Способность к соединению (комбинированию) движений. Способность к перестраиванию движений. Способность к управлению временем двигательных реакций.

Практика: Ходьба с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за спину). То же на носках. Ходьба с последовательным изменением положений рук (например, 1-2 - руки в стороны, 3-4 - руки вперед и т.д.). Ходьба на носках, ноги прямые. Ходьба пригнувшись, крадучись, на носках. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на пятках. Челночный бег, метание теннисного мяча, прыжки на скакалке. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Упражнения с мячами разного размера (ведение мяча различными способами). Кувырки и падения назад, в стороны

9.4. Гибкость

Теория: Что такое гибкость. Самостоятельное выполнение упражнений благодаря мышечным усилиям. Максимальная величина амплитуды движений под действием внешних сил. Общая гибкость. Специальная гибкость.

Практика: И.п. - стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. 30-40 махов в каждую сторону. Затем другим боком.

И. п. - стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад. 10-20 раз каждой ногой.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре, руки на опоре. Пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая в сторону. Затем сменить положение ног. По 20 приседаний.

Упражнение то же, но с поворотом вправо, влево. По 20 приседаний.

И.п. - лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и с помощью рук притягивать ее к туловищу. Затем сменить положение ног. По 20 раз.

Упражнение то же, но притягивать прямую ногу. По 20 раз.

И.п. - сидя на полу, правая нога согнута в колене внутрь, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге. Затем сменить положение ног. По 20-25 раз.

Упражнение то же, но нога согнута назад. По 20-25 раз.

И.п. - сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны так, чтобы стопы ног прикасались друг к другу. Пружинящие движения ногами, стараясь коснуться коленями пола. По 30-40 раз.

И.п. - сед ноги врозь. Наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед. По 20 наклонов.

10.Специальная физическая подготовка

10.1.Ловкость

Теория: Ловкость и координационные способности. Координационные способности. Пространственная ориентировка.

Практика: Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 и 360 градусов.

Ведение одного или двух мячей (ногами и руками).

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

10.2. Реакция

Теория: Среднее время реакции. Реакция на звук. Реакция на свет. Влияние внешних раздражителей на время реакции.

Практика: Бег на дистанцию 30-60 метров с максимальным ускорением. Повторяйте по 3-4 забега в одной серии, по 3-4 серии забегов в течение одного занятия. Делайте между сериями короткие перерывы для восстановления дыхания.

□ Бег на 10-30 метров «без разбега». Стартуйте с места с максимальной скоростью. Делайте такое же количество повторов, как и в предыдущем упражнении.

В течение занятия выполняйте 3-4 сета. Наносите атакующие имитационные удары с ракеткой в руке, делая между ними перерывы по 2-3 минуты.

Сложите вместе ладони рук и максимально быстро делайте ритмичные движения с большой амплитудой. Продолжительность упражнения – 5-10 секунд, выполните несколько серий в течение занятия.

10.3. Тренажёры

Теория: Тренажёр «удочка». Тренажёр «Мяч на растяжках»

Практика: Удары накатом скидкой и силовые по ходу. Перестроение и корректирование работы ног при подходе под мяч.

10.4. Имитация

Теория: Использование ударов, приёмов мяча с имитацией перемещения по площадке из различных зон. Использование подач мяча различных по длине и сложности. Верхняя передача мяча после выхода игрока из зоны 6 и зоны 1

Практика: Удары из зон 3 , 2, 4 . Удары с различных типов передач и передачах тренера. Удары скидкой по разным зонам. Чередование защитных действий и нападения по зонам.

11. Техничко-тактическая подготовка

11.1. Обучение технике

Теория: Изучение механики прыжка при нападающем ударе, стопорящего шага. Изучение механики ударного движения руки при замахе с использованием утяжеления.

Практика: Удары с тумб и подкидных мостиков. Удары с набрасывания тренера первым темпом, нападающие удары переходящего мяча. Приём подач с силовой направленностью. Игра в защите в зоне 5, 6 и 1..

11.2. Соревновательные игры

Теория: Способность настроить себя на игру, предматчевая разминка. Разминка с мячами, стрейчинг.

Практика: Постановка конкретной цели в каждой игре, подключение нападающих со второй линии, использование тактических подач для усложнения игры соперникам.

12.Контрольные испытания

Практика: Проведение соревнований: личных, командных, товарищеских встреч, участие в соревнованиях областного уровня.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностными результатами освоение обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять занятия волейболом как

средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы; характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 год обучения

Цель

Формирование физического и умственного развития личности обучающихся посредством занятий общей физической подготовкой и волейболом.

Задачи:

Образовательные: овладение основными приёмами современной техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие: развить специальную координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, развивать двигательные способности посредством игры в волейбол.

Воспитательные: воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Содержание общеразвивающей программы 3 года обучения
Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Требования безопасности	03	03	00	Беседа, опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	05	05	00	Наблюдения, опрос
3.	Общая физическая подготовка	73	10	63	Зачёт
3.1.	Быстрота	25	04	21	Сдача нормативов
3.2.	Быстрая сила	16	03	13	Сдача нормативов
3.3.	Общая координация	25	02	23	Сдача нормативов
3.4.	Гибкость	17	03	14	Тесты
4.	Специальная физическая подготовка	65	15	50	Зачёт
4.1.	Ловкость	18	03	15	Тесты
4.2.	Реакция	12	02	10	Тесты
4.3.	Тренажёры	15	05	10	Тесты
4.4.	Имитация	20	02	18	Наблюдения, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	55	15	40	Наблюдения, беседа
5.1.	Обучение технике	29	09	20	Наблюдения, беседа
5.2.	Перемещение, соревнования, эстафеты	26	06	20	Наблюдения, беседа
6.	Контрольные испытания	15	02	13	Соревнования
	Итого	216	50	166	

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

13. Требования безопасности

Теория: Опасность возникновения травм. Форма одежды игрока в Волейбол. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

14. Теоретическая и психологическая подготовка

Теория: Аутогенная тренировка. Изучение набора упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса.

15. Общая физическая подготовка

15.1. Быстрота

Теория: Воспитание быстроты за счёт силовой подготовки в условиях быстрых движений (динамическая сила). Техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты. Вариативность проявления быстроты.

Практика: Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками.

Овладение техникой скоростных перемещений (приставные шаги, выпады, скрестные шаги, прыжки).

15.2. Быстрая сила

Теория: Показатели, влияющие на цикл растяжения-укорочения. Формы проявления быстрой силы. Методика развития быстрой силы.

Практика: Быстрые прыжки, темповые отжимания, подтягивания. Имитационные удары накатом и срезкой утяжелённой ракеткой. Игра в баскетбол. Игра в футбол. Эстафеты с физическими упражнениями. Передвижения в быстром темпе приставными, скрестными шагами, прыжками. Использование утяжелителей и жгутов при перемещениях. Использование жгутов при нанесении ударов.

15.3. Общая координация

Теория: Статическое и динамическое равновесие. Тонкое мышечное чувство, способствующее быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц. Способность к соединению (комбинированию) движений. Способность к перестраиванию движений. Способность к управлению временем двигательных реакций.

Практика: Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, 1-4 - обычная ходьба, 5-8- ходьба на носках). Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: четыре шага - руки на пояс, четыре шага на носках руки за голову и т.д. Челночный бег, метание теннисного мяча, прыжки на скакалке. Спортивные игры (футбол, баскетбол).

15.4. Гибкость

Теория: Что такое гибкость. Самостоятельное выполнение упражнений благодаря мышечным усилиям. Максимальная величина амплитуды движений под действием внешних сил. Общая гибкость. Специальная гибкость. Метод многократного растягивания. Метод статичного растягивания.

Практика: И.п. - выпад вправо, туловище наклонено вперед. Медленное передвижение с одной ноги на другую (чувствовать растяжение в тазобедренном суставе). 15-30 раз.

И.п. - стоя лицом (боком) к опоре на расстоянии одного шага, согнув правую ногу в колене и поставив ее на рейку гимнастической стенки; левая - на полу. Притягивать туловище к согнутой ноге. Сменить положение ног. По 10-30 раз.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре. В медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в сторону, спина прямая). 10-30 приседаний.

И.п. - стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Пружинящие наклоны туловища к левой ноге. То же другим боком. По 10-30 раз.

И.п. - стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Приседания на левой ноге. То же другим боком. По 10-30 раз.

И.п. - сед ноги врозь. Наклон вперед, руки в стороны (вперед). Удерживать позу 5-10с.

И.п. - стоя, левая нога согнута в колене - на возвышении, правая сзади - прямая, руки на полу. Пружинящие покачивания. Сменить положение ног. По 20-30 раз. Упражнение можно выполнять с помощью ролика.

Упражнение то же, но правым и левым боком. По 20-30 раз.

И.п. - левая нога на возвышении, правая на полу, руки, на полу. Покачивания в шпагате. Сменить положение ног. По 20-30 раз.

Упражнение то же, но правым и левым боком к возвышению. По 20-30 раз.

И.п. - стоя лицом к опоре. Махи ногами в сторону, а затем назад в максимальном темпе. По 20-30 раз.

16.Специальная физическая подготовка

16.1.Ловкость

Теория: Точность пространственных перемещений. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия. Точность пространственных, силовых и временных параметров.

Практика: Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

16.2. Реакция

Теория: Среднее время реакции. Реакция на звук. Реакция на свет. Влияние внешних раздражителей на время реакции. Стимулирующие вещества, влияющие на время реакции.

Практика: Прыжки со скакалкой, чередование прыгания на скорость с прокручиванием снаряда два и более раз.

Прыжки через скакалку, которую вращают два человека. Прыгать 5-6 минут постоянно ускоряясь.

Упражнение выполняется с партнером. Ваша задача – уклоняться от мяча, который он в вас бросает. В процессе игры частота бросков увеличивается, либо дистанция между вами и бросающим сокращается. Продолжительность упражнения зависит от самочувствия.

В упражнении задействованы два партнера. Один из них бросает мяч, другой защищает условные «ворота». Его задача – отбивать мяч, используя только руки либо только ноги. По мере выполнения упражнения условия игры можно делать более жесткими.

Броски правой и левой рукой теннисного мяча на дальность и в цель.

16.3. Тренажёры

Теория: Тренажёр «мяч на верёвочке». Тренажёр «мяч у стены».

Практика: совершенствование нижнего приёма мяча в падении на грудь. Подача мяча с усилением эффекта планирования. Удары с верхним вращением.

16.4. Имитация

Теория: Имитация ударного движения с переводом по различным зонам. Блокирование индивидуальное и коллективное, организация игры в защите с подстраховкой игроками 5 и 1 зоны. Совершенствование игры связующего с выходом с задней линии подключение диагональных.

Практика: Чередование обманных ударов с мощными ударами по ходу и с переводом мяча по зонам, чередование игры в защите с игрой с падением на бок и на грудь в сторону и по прямой..

17. Техничко-тактическая подготовка

17.1. Обучение технике

Теория: Умение читать тактические замыслы соперника, видеть их тактические преимущества и уметь им противостоять, грамотно закрывать свои недостатки и активно использовать свои преимущества.

Практика: Нападающие удары по первой зоне через низкого связующего игрока соперника, способность определить сумеет ли нападающий совершить атаку или будут обманные действия.

17.2. Соревнования

Теория: Мощные и сильные удары по ходу через основных игроков, заигрывание второго темпа, игра в одного связующего выходящего со всех зон.

Практика: Задействование в атаке всех игроков, развитие атаки динамичное, с резким переключением к защитным действиям, введение в игру игрока либеро, специализируемого на приёме мяча, усиление подач для затруднения приёма соперников.

18.Контрольные испытания

Практика: Проведение соревнований: Товарищеских встреч, турниров, сборов.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать

бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами волейбола» являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы; характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях волейболом стимулируется работа сердечно - сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно - силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Волейбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения мячом и ракеткой, активное использование волейбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и морфофункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение** – спортивный зал, оснащен двумя баскетбольными кольцами с сетками, имеются 15 волейбольных мячей, волейбольные стойки с сеткой, 6 утяжелённых мячей, тренажер мяч на растяжках, 10 скакалок, 7 высоких барьеров, 10 низких барьеров, 3 прыжковые тумбы, 4 гимнастических мата.

- **информационное обеспечение** - имеется компьютер, с колонками подключенный к интернету на котором можно воспроизвести музыку и видео и просмотреть фотографии;

- **кадровое обеспечение-организация:** МБОУ СОШ №1 им. Героя РФ Романова В.В.; должность: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Юрков Вадим Олегович; закончил: «Свердловский областной педагогический колледж» г. Екатеринбург;

образование: среднее профессиональное, специальность: 49.02.01 Физическая культура.

**Методическое обеспечение программы
(спортивно-оздоровительный этап)**

№ п/п	Тема программы, разделы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный	Экранно-звуковой, таблицы	Тестовые методики
3.	Правила т/б при выполнении упражнений на занятиях	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры в волейбол	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой;	Контрольные упражнения и тесты
5.	Методика обучения	Индивидуальная коллективно-групповая.	Словесный, практический, наглядный	Схемы, таблицы плакаты;	Практическая работа
6.	Оборудование, инвентарь; уход за ним	Индивидуальная, подгрупповая, групповая	Словесный, наглядный, практический	Мячи, сетка, кроссовки	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный, экранно-звуковой	Плакаты, аудио, видео аппаратура	Практическая работа.

8.	Правила игры; соревнования, их организация и проведение	Индивидуальная групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь	Зачет, тест, протоколы
10.	Контроль уровня подготовленности занимающихся	Индивидуальный, групповой, подгрупповой	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Тест, соревнования
11.	Судейская практика	Индивидуальный, подгрупповой	Практический	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений, соревнования
12.	Контрольные испытания, соревнования	Индивидуальный, групповой	Практический	Спортивный инвентарь	Соревновательная деятельность, выполнение нормативов

Методическое обеспечение программы
(учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Раздел программы, тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Правила ТБ. Правила игры в волейбол Методика проведения занятий; судейства.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа. Практические занятия. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2.	Общефизическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки	Протоколы, карточки судьи, тестирование
3.	Тактико-техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, терминология	Зачет, тест, учебная игра
4.	Специальная подготовка волейболиста	В парах, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5.	Игровая и соревновательная	В парах	Учебная игра, практические	Видеозаписи, дидактические	Учебная игра, промежуточные

	я подготовка		занятия, упражнения в парах, участие в судействе соревнований	карточки, протоколы, плакаты	й отбор, соревнования
--	--------------	--	---	------------------------------------	--------------------------

Обеспечение программы методической продукцией

1. Теоретические материалы – разработки: Инструкции по охране труда на занятиях волейболом. Положение о проведении турнира по волейболу. Зачёт по общей физической подготовке, который позволяет оценить уровень качеств, таких как: быстрота, быстрая сила, общая координация, гибкость. Зачёт по специальной физической подготовке позволяет проверить уровень развития ловкости и реакции, а так же умение пользоваться тренажёрами и выполнение имитационных ударов.

2. Дидактические материалы: Картотека упражнений по волейболу, конспекты занятий. Видеоматериалы по технике выполнения основных элементов волейбола. Фотографии с лучшими игроками по волейболу. Книга и учебное пособие по волейболу. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Регламент проведения турниров по волейболу. Интернет источник: Волейбол на Волейбология, волейбол как наука

2.2.Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	Май	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	сентябрь	Май	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	сентябрь	Май	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю

Календарно – тематический план на год обучения

Будет составлен после утверждения учебного расписания

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля и аттестации	Примечание
		план	факт			Теория	Практика				
1											
2											
3											

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочный материал

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. 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 внутри группы, а также участие в районном турнире 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.

Оценочные материалы

Результативность обучения программе «ОФП с элементами волейбола» определяется в виде сдачи нормативов по физической подготовке, и оценивается по пятибалльной системе. Тестирования таких качеств, как специальная физическая подготовка определяются зачётом через высчитывание среднего арифметического показателя в группе по пятибалльной шкале. Техничко-тактическая подготовка проверяется наблюдением, опросом и беседой, а так же результату выступления на соревнованиях.

Итоговая аттестация

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ СОШ №1 им. Героя РФ Романова В.В. мониторинг, проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в течение учебного года включает:

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).

Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

Карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

№	ФИ обучающегося	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

Сводная карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по объединению.

№	Группы	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

3.Список литературы

Для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный волейбол - М.: Ф и С, 1982.
2. Байгулов П.Ю. Основы волейбола. - М.: Ф и С, 1979.
3. Барчукова Г.В. Этапы спортивного совершенствования. - М.: Ф и С, 2004.
4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы волейбола. - М.: Ф и С, 1979.
5. Гринберг Г.Л. Волейбол. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев: Картя Молдановескэ, 1973.
6. Лях В. И., Зданевич А. А.- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 1996.
7. Кондратьева Г., Шокин А. Волейбол в спортивных школах. - М.: Ф и С, 1979.
8. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. «Физическая культура 8-9 класс». - М.: Просвещение, 2001.
9. Матыцин О.В. Волейбол. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995.
10. Найминова Э. «Физкультура». - М.: Феникс, 2001.
11. Орман Л. Волейбол. Правила соревнований. - М.: Ф и С, 1984.
12. Орман Л. Современный Волейбол. - М.: Ф и С, 1985.
13. Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). - М.: Ф и С, 1979.
14. Розин Б.М.. - Душанбе: Ирфон, 1986.
15. Синегубов П.М. Волейбол. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. - М.: Ф и С, 1978 .

Литература для обучающихся

1. Кондратьева Г., Шокин А. Волейбол в спортивных школах. - М.: Ф и С, 1979.
2. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
3. Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). - М.: Ф и С, 1979.

Литература для родителей

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы Волейбола. - М.: Ф и С, 1979.
2. Барчукова Г.В. Этапы спортивного совершенствования. - М.: Ф и С, 2004.

Приложения

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся на занятиях по волейболу.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на площадке;
 - при неисправных мячах
 - при игре на мокром полу
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

Психологическая подготовка

Что такое аутогенная тренировка (АТ)?

1 год обучения.

Аутогенная тренировка представляет собой набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцом и широко вошла в практику не только медицины, но и спорта. Это самовнушение в самом широком смысле, методика мотивированного психологического, психопрофилактического воздействия человека на самого себя посредством формы самовнушения в состоянии релаксации, цель которого — благотворное влияние на свое настроение, чувства, намерения, волю. Ключевым ее моментом является умение достигнуть состояния аутогенного погружения — своего рода полудремоты, в которой образные, эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную систему.

Таким образом, с помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения. В советской системе физического воспитания и спорта применяется разработанная А. В. Алексеевым на основе методов И. Г. Шульца своя методика, которая называется «психорегулирующая тренировка», или сокращенно ПРТ. Задача ее — не только достичь успокоенности в тех случаях, когда налицо признаки перевозбуждения, но и высокой активности, мобилизованности, и состоит она из двух частей — успокаивающей и мобилизующей.

Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется немного времени. Это может быть 10—20 минут ежедневно или даже несколько раз в день. Проводить такие занятия можно в любом месте, но только при условии, что вас не отвлекают. Перед началом занятий примите удобное положение — расположитесь поудобнее в кресле, можно на диване. А если у

вас под руками только стул, то примите «позу кучера» — это положение похоже на позу человека, сидящего на облучке: сядьте на край стула так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, опущенные руки свисали между коленями, туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, закройте глаза, дышите неглубоко диафрагмой (животом). Говорите про себя предложенные дальше формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек...
6. Расслабляются мышцы затылка... и шеи...
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное...

неподвижное...

10. Мое внимание переходит на руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
16. Все внимание на моих теплых пальцах.
17. Все внимание переходит на лицо.
18. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное...

неподвижное...

19. Мое внимание переходит на ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голени - стопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Мои ноги... полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
25. Все внимание на теплых голеностопах.
26. Все внимание переходит на лицо.

27. Лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
 28. Все внимание переходит на туловище.
 29. Мое туловище полностью расслаблено и теплое.
 30. Все внимание на груди.
 31. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
 32. Все внимание на сердце.
 33. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
 34. Оно отдыхает...
 35. Весь мой организм отдыхает.
 36. Все внимание на лице.
 37. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное-неподвижное...
 38. Я отдыхаю...
 39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался (лась) сил.
 40. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!
- Для того чтобы два раза осмыслить все сорок формул, требуется около 20 минут. Впоследствии в процессе занятий самовнушением происходит постепенное сокращение числа формул до семи — на них уходит в среднем 3 минуты.
1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
 2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
 3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.
 4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
 5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
 6. Я отдохнул (ла) и успокоился(лась). Или: я отдохнул(ла) и набрался(лась) сил.
 7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Приложение 3.1.

Развитие быстроты у группы обучающихся 1 года обучения

Нормативы по физкультуре для детей 10 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Нормативы по физкультуре для детей 9 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Нормативы по физкультуре для детей 8 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Нормативы по физкультуре для детей 7 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90

Приложение 3.2.

Развитие быстрой силы у группы обучающихся 1 года обучения

Нормативы по физкультуре для детей 10 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125

Нормативы по физкультуре для детей 9 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115

Нормативы по физкультуре для детей 8 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105

Нормативы по физкультуре для детей 7 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90

Развитие гибкости (тесты)

Развитие гибкости у группы обучающихся

1. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

2. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Приложение 4.1.

Развитие ловкости у обучающихся (тесты)

Тесты	Результат
Бег на 20 метров с преодолением препятствий	
Слитные кувырки вперёд	
Бег на 20 метров с изменением направления	
Бег на 20 метров ёлочкой с изменением направления	
Жонглирование мячом верхней передачей в ограниченном пространстве	

Развитие реакции (тесты на время)

Развитие реакции у группы обучающихся 1 года обучения

Ваша задача — указать пальцем все числа в порядке возрастания от 1 до 25.

14	3	12	21	13
22	16	9	4	18
7	8	1	23	6
19	5	25	20	17
10	24	11	15	2

Тренажёры (тесты)

Тесты у группы обучающихся 1 года обучения

Удары мяча на тренажёре «Мяч на растяжках»	По ходу	С переводом
За 30 сек. кол-во раз		
За 60 сек. кол-во раз		

Приложение 4.4.

Имитация

Так называют упражнения, которые выполняют без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение технического элемента в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику. Например

1.Займите среднюю стойку

3.Выполните два три шага вперёд и займите прежнюю стойку.

4.Выполните 3 - 4 шага в сторону и выполните имитацию нижнего приёма. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы. Теперь приступайте к отработке всех движений как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

— совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;

— совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;

— совершенствовать технику передвижений;

— совершенствовать умение сочетать технику приёмов с техникой передвижений;

— совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например — игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения,

которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов и переходите к совершенствованию ее в целом и отдельных их элементов. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте верхний и нижний приём.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием, как говорят специалисты, пространственно-временных параметров техники игры возьмите имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь продолжайте совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов.

Приложение 5.1.

Техника

Технические элементы игры для группы 1 года обучения

Итак, вы экипировались. Теперь можно приступать к освоению техники и тактики игры. Какой же представляется сегодня игра?

Ловкость и быстрота, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие тактических комбинаций, выполняемых в доли секунды, — вот что такое игра в современный волейбол.

Конечно, вам сразу же захочется играть красиво и результативно. Но уметь хорошо играть в волейбол — это большое искусство. И прежде всего необходимо освоить азы игры.

Говоря о том, как играть в волейбол, нужно ответить на два вопроса:

- Как стоять и передвигаться?
- Как отбивать мяч?

Приложение 6.

Соревнования Регламент проведения соревнований в волейболе

Приложение 7.

Инструкция

по технике безопасности обучающихся на занятия волейболом.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при контакте с мячом;
 - при наличии посторонних предметов на площадке
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц и предметов.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

Психологическая подготовка

2 год обучения

Эта успокаивающая часть психорегулирующей тренировки особенно полезна людям, страдающим невротическими нарушениями, особенно бессонницей. Такая тренировка помогает быстрее засыпать, уменьшает количество пробуждений ночью, удлиняет сон, что позволяет лучше отдохнуть. Для отдыха во время самовнушенного сна можно добавить к предыдущим формулам следующие.

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... спокойный сон (до такого-то времени — здесь называется время желаемого пробуждения)... глубокий сон... непрерывный сон... сон... сон...

Каждую из этих «снотворных» формул мысленно проговаривайте очень медленно, монотонно, по нескольку раз, сопровождая их такими же неторопливыми мысленными образами. Только не проверяйте себя — наступает сон или нет. После сна, когда мозг еще находится в дремотном или полудремотном состоянии, необходимо постепенно перейти к активному бодрствованию. Для активизации рекомендуется применять следующие формулы.

1. **Состояние приятного (глубокого) покоя...**
2. **Весь мой организм отдыхает...**
3. **И набирается сил...**
4. **Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица...**
5. **Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные...**
6. **Дыхание углубляется...**
7. **Становится все глубже и глубже...**
8. **Сонливость рассеивается...**
9. **Сонливость полностью рассеялась!**

10. Голова отдохнувшая, ясная!

11. Самочувствие отличное! Я полон энергии!

12. С удовольствием перейду к очередным делам!

13. Встать!

Формулы активизации, в отличие от успокаивающих формул, мысленно проговаривайте, постепенно убыстряя, с нарастающей бодростью, с интонацией, направленной на достижение желаемого состояния высокой активности. Для настроя на предстоящую активную деятельность, будь то соревнования или какая-либо важная работа, рекомендуется применять мобилизующую часть психорегулирующей тренировки.

Приложение 9.1.

Развитие быстроты у группы обучающихся 2 года обучения

Нормативы по физкультуре для детей 14 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре для детей 13 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре для детей 12 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5

Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре для детей 11 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5

Приложение 9.2.

Развитие быстрой силы у группы обучающихся 2 года обучения

Нормативы по физкультуре для детей 14 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156

Нормативы по физкультуре для детей 13 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145

Нормативы по физкультуре для детей 12 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140

Нормативы по физкультуре для детей 11 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130

Приложение 9.4.

Развитие гибкости (тесты)

Развитие гибкости у группы обучающихся

1. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

2. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Приложение 10.1.

Развитие ловкости у обучающихся (тесты)

Тесты	Результат
Бег на 20 метров с удерживанием мяча игрой нижним приёмом	
Бег на 20 метров с удерживанием мяча игрой верхней передачи	
Бег на 20 метров с изменением направления	
Выполнение 20 подач за 2 мин	
Челночный бег от линии нападения до средней линии	

Приложение 10.2.

Развитие реакции (тесты на время)

Развитие реакции у группы обучающихся 2 года обучения

Ваша задача — указать пальцем все числа в порядке убывания от 25 до 1.

14	3	12	21	13
22	16	9	4	18
7	8	1	23	6
19	5	25	20	17
10	24	11	15	2

Тренажёры (тесты)

Тесты у группы обучающихся 2 года обучения

Удары на тренажёре «Мяч на растяжках»	Левой	Правой
За 30 сек. кол-во раз		
За 60 сек. кол-во раз		

Приложение 10.4.

Имитация

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику.

Приложение 13.

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся на занятиях
волейболом.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов площадки
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Приложение 14.

Психологическая подготовка

3 год обучения

Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.

19. Я как сжатая пружина.

20. Я полностью мобилизован!

21. Я готов действовать!

Эти мобилизующие формулы лучше использовать сразу после успокаивающих. Формулы, как и их порядок, могут быть иными — в зависимости от индивидуальных черт вашей психики.

Постарайтесь подобрать наиболее эффективные формулы, которые помогут вам провести необходимую мобилизацию сил.

Организм человека наделен великой способностью к саморегулированию. Обычно мы справляемся со своим состоянием сами. Но иногда наступает предел — и мы уже не можем справиться.

В таких случаях вам поможет психорегулирующая тренировка. Возьмите ее на вооружение, и вы будете защищены от многих неприятностей. Эта тренировка поможет вам не только улучшить технику игры, но и побеждать себя и своих соперников.

Волейбол — это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни. Ведь главный секрет чемпионов в любом виде спорта — прежде всего трудолюбие и сильная воля.

На соревнованиях любого ранга вы можете наблюдать проявления в игре смелости и страха, настойчивости, инициативности и неуверенности, пассивности, твердости воли, веры в свои силы и покорности происходящему. Волейбол полезен, прежде всего, тем, что воспитывает у нас такие качества как целеустремленность, решительность, настойчивость, инициативность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание, и еще многие, столь важные для человека в повседневной жизни. Волейбол требует не только больших физических усилий, но и хорошей координации движений, умения в течение длительного времени сохранять устойчивое внимание. При малейшем изменении настроения игрока, появлении отрицательных эмоций нарушается точность ударов. Легкий целлулоидный мяч, как чувствительный прибор, реагирует на все переживания игрока.

Малейшая неуверенность, излишняя осторожность — и мяч перестает быть послушным. Ведь даже при совершенном управлении мячом стоит только подумать в момент удара, что не попадешь на стол, — и сразу же промажешь. Иногда человек, отлично владеющий техникой, тактикой, отличающийся

хорошей физической подготовленностью, потеряв веру в свои силы, терпит одно поражение за другим. Однако с неблагоприятными эмоциональными состояниями, возникающими во время игры на счет, следует бороться, применяя соответствующие приемы воздействия, такие, как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений или аутогенная тренировка. Именно спорт помогает закалять характер, воспитывать волю. Умейте радоваться и огорчаться, но, беря ракетку в руки, начиная игру, будьте внимательны, учитесь управлять своими эмоциями. Учитесь регулировать свои чувства, отвлекаться от посторонних раздражителей, снимать скованность, напряжение. Но в то же время не советуем быть и слишком спокойными. Воспитывайте в себе умение мобилизовывать свои силы в соответствии с тем, насколько важна данная игра или соревнование. Рекомендуем вам пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, использовать методы аутогенной тренировки. Сумейте победить себя — и маленький мяч станет послушен вам.

Приложение 15.1.

Развитие быстроты у группы обучающихся 3 года обучения

Нормативы по физкультуре для детей 17 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

Нормативы по физкультуре для детей 16 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре для детей 15 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

Приложение 15.2.

Развитие быстрой силы у группы обучающихся 3 года обучения

Нормативы по физкультуре для учащихся 11 класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155

Нормативы по физкультуре для учащихся 10 класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160

Нормативы по физкультуре для учащихся 9 класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155

Развитие гибкости (тесты)

Развитие гибкости у группы обучающихся

1. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

2. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Приложение 16.2.

Развитие реакции (тесты на время)

Развитие реакции у группы обучающихся 3 года обучения

Ваша задача — указать пальцем все числа в порядке возрастания от 1 до 25, затем в порядке убывания от 25 до 1.

14	3	12	21	13
22	16	9	4	18
7	8	1	23	6
19	5	25	20	17
10	24	11	15	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022