**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**«Гимназия №32»**

**Василеостровского района г. Санкт - Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ В ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность деятельности – физкультурно-спортивная

Продолжительность освоения программы – 3 года

Возраст учащихся – 1 года обучения – 10 - 11 лет

2 года обучения – 11 - 12 лет

3 года обучения – 12 – 13 лет

Автор - составитель: Кораблева Татьяна Евгеньевна

Учитель ГБОУ Гимназии №32

Санкт-Петербург

2013 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Игровые виды спорта – важнейшая составная часть культуры. Занятия баскетболом, футболом, другими спортивными играми способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и т.д., вырабатывают сильный характер, являются лучшим средством проведения досуга.

Разные спортивные игры способствуют развитию разных групп мышц и разных черт характера, требуют разного темперамента. Научившись играть в разные игры, ребенок получает всестороннее развитие, лучше прочувствует особенности каждой игры и сможет осознанно выбрать ту из них, которая в наибольшей степени отвечает его характеру и темпераменту. Ребенок, умеющий играть во многие спортивные игры, пользуется большим уважением и авторитетом среди сверстников, и ему легче найти свое место в коллективе.

Волейбол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в волейбол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Новизна программы «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ В ВОЛЕЙБОЛ» в том, что данная программа реализуется в условиях школьного детского коллектива, который формируется из числа учащихся ГБОУ Гимназии №32 и является продолжением спортивной и творческой деятельности детей, способствующей их разностороннему развитию. Имея возможность, за время своего обучения в ГБОУ, в течение нескольких лет ребенок постоянно развивает и совершенствует полученные умения и навыки.

Актуальность данной программы в том, что она реализует потребности детей в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие детей, увлеченно занимающихся малоподвижными видами интеллектуальной и творческой деятельности, закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в комплексном подходе к спортивному развитию - физическое развитие ребенка, обучение его правилам и технике игры, навыкам взаимодействия в команде.

**Основной принцип** работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

***Основой подготовки*** занимающихся в кружке волейболом яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими прие­мами игры.

Отличительной особенностью данной программы является интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность с предоставлением права выбора форм деятельности (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, городки, теннис) как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей из параллельных классов.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Не менее важен социальный аспект данной программы, так как ребенок, по словам

П. Ф. Лесгафта всегда является зеркалом среды, где он воспитывается.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания.

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе и в доступной для ребят форме. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой).

Это позволяет сделать спортивные и подвижные игры средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому раз­витию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых людей.

**Основной деятельностью**  в учебно-тренировочных группах яв­ляется технико-тактическая подготовка юных волей­болистов, а также знакомство с игровой специализацией по функ­циям игроков.

### Цель программы: включение детей в спортивную деятельность, развивающую их личностные качества, физическую активность, здоровье и выносливость.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие **за­дачи:**

1. Оздоровительные:

* укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
* содействие правильному разностороннему физическому развитию;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;

1. Развивающие:

* повышение об­щей физической подготовленности,
* развитие общих и специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка;
* под­готовка и выполнение нормативов по ви­дам подготовки;

1. Обучающие:

* изучение и совершенствование основ техники игры;
* обучение простейшим тактическим дейст­виям в нападении и защите;
* овладение методикой проведения физических упражнений;
* изучение правил игры в волейбол;
* овладение методикой судейства игр и соревнований по волейболу.

1. Воспитательные:

* привитие интереса к игре в волейбол и соревнованиям;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* воспитание бережного отношение к спортивному инвентарю;
* формирование умения выполнять коллективные действия

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусмат­ривает следующую документацию: годовой план, график прохож­дения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета учебной работы, посещаемости.

**Формы учебно-тренировочной работы**

Формы организации занятий: лекции, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки и соревнования, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успе­ваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными ру­ководителями. Он должен привить навыки к общественно полез­ному труду, сознательному отношению к занятиям,  воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к по­беде.

В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 10-12 человек для второго и третьего года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Общее количество часов за год – 144 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

**Ожидаемый результат**

В ходе реализации программы, дети, принимая участие в предложенных спортивных секциях и оздоровительных мероприятиях, должны:

1. Получить определенный запас здоровья.
2. Повысить уровень физической подготовленности, увеличив показатели развития физических качеств.
3. Уметь принимать собственные решения и отвечать за их выполнение.
4. Уметь включаться в спортивную жизнь гимназии и принимать активное участие в спортивных мероприятиях школьного и районного масштаба.
5. Освоить технику и тактику игры в волейбол.
6. Научиться правильно реагировать на неудачи и поражения.
7. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
8. Знать правила игры в волейбол.
9. Уметь осуществлять судейство игр и соревнований по волейболу.

**Итоги реализации программы** подводятся по результатам проведенных итоговых соревнований, турниров и матчей, показательных выступлений. А также с помощью анкетных данных, соц. опросов и реальных показателей роста физической подготовленности детей и подростков.

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научится правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Получить навыки технической  подготовки  волейболиста;
6. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста  в нападении и в защите;
7. Освоить технику передач сверху и снизу;
8. Освоить технику верхнего и нижнего приема  мяча;
9. Освоить технику подачи мяча снизу, сверху, сбоку;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть в волейбол по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
6. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям  в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть в волейбол по правилам;
2. Освоить технику нападающего удара;
3. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Овладеть техникой одиночного и группового блокировки в защите;
6. Овладеть техникой обучения групповым тактическим действиям  в защите и нападении.
7. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
8. Научиться  работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива  в достижении общей цели;

**Формы оценки результативности**

а) Результаты анкетирования в начале и в конце учебного года;

б) Результаты контрольных тестов в начале и в конце учебного года;

в) Фотолетопись, видеоматериалы, рисунки, отзывы, стихи;

г) Соревнования среди участников программы, показательные выступления;

д)Таблицы и результаты соревнований.

**Примерный тематический план занятий групп начальной**

**подготовки первого года обучения (10—11 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов | | |
| №п/п | Наименование темы | всего | Теоретич.  занятия | Практич. занятия |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | Вводное занятие  Инструктаж по технике безопасности на занятиях.  Физическая культура и спорт в России.  Краткий исторический очерк раз­вития волейбола.  Краткий очерк развития волей­бола в России.  Гигиена, пре­дупреждение травматизма.  Правила игры в волейбол  Общая физическая подготовка  Основы техники игры   * Прием и передачи мяча сверху двумя руками * Прием и передачи мяча снизу двумя руками * Нижняя прямая подача * Верхняя прямая подача * Нижняя боковая подача   Контрольные игры и соревнова­ния  Контрольные испытания.  Экскурсии, посещение соревнова­ний  Итоговое занятие | 2  2  60  12  12  15  15  6  10  4  4  2 | 2  2  1  1  2  2 | 60  12  12  14  14  6  8  4  4 |
|  | **Итого:** | **144** | **10** | **134** |

***Физическое развитие и физическая подготовленность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1  2  3  4  5  6 | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 **м,** 6X5 (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами *с* разбега (см)  Метание набивного мяча **I** кг из-за головы двумя руками, сидя (м)  Метание набивного мяча **I** кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м) | 5.9  12,5  140  32  4.0  6.0 | 5.7  12,0  160  40  5.0  8.0 |

**Содержание программы**

***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория –* Знакомство, беседа об охране труда и правилах поведения в спортивном зале. Беседа - Физическая культура и спорт в России.

Краткий исторический очерк раз­вития волейбола.

Краткий очерк развития волей­бола в России.

Гигиена, врачебный контроль, пре­дупреждение травм.

***Тема 2 –******Правила игры в волейбол***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по зонам, переход игроков.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Эстафеты.

***Тема 3 - Общая физическая подготовка. Ознакомление с различными видами спорта.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Круговая тренировка. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 4 - Прием и передача мяча сверху двумя руками.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП*.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием и передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 5 - Прием и передача мяча снизу двумя руками.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками снизу на месте, после перемещений. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 6 - Нижняя прямая подача.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП. Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 7 - Верхняя прямая подача.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП. Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 8 - Нижняя боковая подача.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП. Нижняя боковая подача. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 9 – Контрольные испытания.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при выполнении тестовых заданий.

*Практика –* Разминка. Выполнение тестовых и контрольных испытаний.

***Тема 10 – Контрольные игры и соревнования.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Учебно – тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.

***Тема 11 – Экскурсии и посещение соревнований.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при посещении соревнований и экскурсий.

*Практика –* Просмотр и разбор соревнований сборных команд по волейболу.

***Тема 12. Итоговое занятие.***

*Теория –* Подведение итогов – результаты технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Перевод занимающихся по результатам тестирования в группу следующего уровня.

**Тематический план занятий групп начальной**

**подготовки второго года обучения (11—12 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | Теоретич.  занятия | Практич. занятия |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | Вводное занятие.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях.  Физическая культура и спорт в России.  Краткий исторический очерк раз­вития волейбола.  Краткий очерк развития волей­бола в России.  Гигиена, врачебный контроль, пре­дупреждение травм.  Правила игры в волейбол  Общая и специальная физическая подготовка.  Основы техники и тактики игры   * Передачи мяча в прыжке * Передачи мяча назад, за голову * Передачи мяча в падении, с перекатом на спину * Индивидуальная тактика передач в защите * Индивидуальная тактика передач в нападении   Контрольные игры и соревнова­ния.  Контрольные испытания.  Экскурсии, посещение соревнова­ний.  Итоговое занятие. | 2  2  60  10  10  10  15  15  10  4  4  2 | 2  2  1  0,5  0,5  2  2 | 59  10  10  10  14,5  14,5  8  4  4 |
|  | **Итого:** | **144** | **10** | **134** |

***Физическое развитие и физическая подготовленность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1  2  3  4  5  6 | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 **м,** 6X5 (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами *с* разбега (см)  Метание набивного мяча **I** кг из-за головы 2 руками, сидя (м)  Метание набивного мяча **I** кг из-за головы двумя руками в прыжке с места | 5.7  11,5  150  37  4.5  6.5 | 5.5  11,0  170  45  5.5  8.5 |

***Техническая подготовленность***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание требований (виды испытаний)** | **Количественный**  **показатель** |
| 1. Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4 2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя **у** стены 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки 4. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 5. Чередование способов передачи и приема мяча свер­ху, снизу (количество серий). | 4  4  3  3  6 |

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| П/п | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Колич-­ный**  **показатель** |
| 1  2  3  4 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3,1,2 **в** зону **4**  Подача верхняя прямая в пределы площадки  Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.  Чередование способов передачи и приема мяча свер­ху, снизу. | 4  3  3  8 |

**Содержание программы**

***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория –* Знакомство, беседа об охране труда и правилах поведения в спортивном зале. Беседа - Физическая культура и спорт в России.

Краткий исторический очерк раз­вития волейбола.

Краткий очерк развития волей­бола в России.

Гигиена, врачебный контроль, пре­дупреждение травм.

***Тема 2 –******Правила игры в волейбол***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по зонам, переход игроков.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Эстафеты.

***Тема 3 - Общая физическая подготовка. Ознакомление с различными видами спорта.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Круговая тренировка. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 4 – Передача мяча в прыжке.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 5 – Передача мяча сверху и снизу двумя руками назад, за голову.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи мяча назад, за голову. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 6 – Передача мяча в падении и с перекатом в сторону на бедро и спину.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи мяча назад, за голову. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 7 –Индивидуальные тактические действия в нападении.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Передачи мяча назад, за голову. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 8 –Индивидуальные тактические действия в защите.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Передачи мяча назад, за голову. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 9 – Контрольные игры и соревнования.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Учебно – тренировочная игра в волейбол.

***Тема 10 – Контрольные испытания.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при выполнении тестовых заданий.

*Практика –* Разминка. Выполнение тестовых и контрольных испытаний.

***Тема 11 – Экскурсии и посещение соревнований.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при посещении соревнований и экскурсий.

*Практика –* Просмотр и разбор соревнований сборных команд по волейболу.

***Тема 12. Итоговое занятие.***

*Теория –* Подведение итогов – результаты технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Перевод занимающихся по результатам тестирования в группу следующего уровня.

**Тематический план занятий учебно - тренировочных групп**

**третьего года обучения (12—13 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | Теоретич.  занятия | Практич. занятия |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | Вводное занятие.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях.  Физическая культура и спорт в России.  Исторический очерк раз­вития волейбола в России.  Гигиена, врачебный контроль, пре­дупреждение травм.  Правила игры.  Общая и специальная физическая подготовка.  Техника и тактика игры   * Нападающий удар * Одиночное блокирование мяча * Групповое блокирование мяча * Групповая тактика игры в защите * Групповая тактика игры в нападении   Судейство игр и соревнований по волейболу  Контрольные игры и соревнова­ния.  Контрольные испытания.  Экскурсии, посещение соревнова­ний.  Итоговое занятие. | 2  2  40  14  10  12  17  17  10  10  4  4  2 | 2  2  1  2  2  1  2  2 | 39  14  10  12  15  15  9  8  4  4 |
|  | **Итого:** | **144** | **14** | **130** |

***Техническая подготовленность***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количествен­ный показа­тель |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4  Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)  Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке  Передачи сверху, снизу (стоя у стены)  Подача на точность  Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6  Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зо­ны 4(2) | 3  3  5  10  10  3  3 |

***Физическое развитие и физическая подготовленность***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  2  3  4  5 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3,1,2 **в** зону **4**  Подача верхняя прямая в пределы площадки  Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приема мяча свер­ху, снизу  Нападающий удар по мячу в держателе или резино­вых амортизаторах | 4  4  5  10  3 |

**Содержание программы**

***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория –* Знакомство, беседа об охране труда и правилах поведения в спортивном зале. Беседа - Физическая культура и спорт в России.

История развития волей­бола в России.

Гигиена, врачебный контроль, пре­дупреждение травм.

***Тема 2 –******Правила игры в волейбол***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по зонам, переход игроков.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Эстафеты.

***Тема 3 - Общая физическая подготовка. Ознакомление с различными видами спорта.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Круговая тренировка. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 4 – Нападающий удар.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* ОФП*.* Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Нападающий удар, с переводом влево.

***Тема 5 – Одиночное блокирование мяча.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Одиночное блокирование мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 6 – Групповое блокирование мяча.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Одиночное блокирование мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Групповое блокирование мяча.

***Тема 7 – Групповые тактические действия в защите.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Передачи мяча назад, за голову. Верхняя и нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 8 – Групповые тактические действия в нападении.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Передача двумя руками сверху и снизу на месте, после перемещений. Передачи мяча назад, за голову. Верхняя и нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

***Тема 9 - Судейство игр и соревнований по волейболу***

*Теория –* Правильность заполнения технических протоколов. Жестикуляция судей.

*Практика* – судейство игр и соревнований по волейболу.

***Тема 10 – Контрольные игры и соревнования.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

*Практика –* Общая физическая подготовка*.* Учебно – тренировочная игра в волейбол.

***Тема 11 – Контрольные испытания.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при выполнении тестовых заданий.

*Практика –* Разминка. Выполнение тестовых и контрольных испытаний.

***Тема 12 – Экскурсии и посещение соревнований.***

*Теория –* Инструктаж по технике безопасности при посещении соревнований и экскурсий.

*Практика –* Просмотр и разбор соревнований сборных команд по волейболу.

***Тема 13. Итоговое занятие.***

*Теория –* Подведение итогов – результаты технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Перевод занимающихся по результатам тестирования в группу следующего уровня.

**Методическое обеспечение программы**

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную методическую направленность.

В процессе учебно-тренировочных: занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на *теоретических занятиях* - учащиеся приобретают теоретические и практические навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и даются задания по проведе­нию упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Форма занятий*** | ***Методическ. обеспечение*** | ***Формы***  ***подвед.итогов*** | ***Матер. обеспечение*** |
| 1. | Основы знаний.  1. История волейбола, правила игры по волейболу  2. Техника безопасности | Лекция | Методическая литература, иллюстрации, фотографии. | -  - | Хорошо освещенное, проветриваемое помещ. |
| 2. | 1. Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.  Соревнования по волейболу в гимназии. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь. |
| 3. | Освоение техники приема и передач мяча сверху и снизу. |
| 4. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |
| 5. | Освоение техники верхней и нижней прямой подачи. |
| 6. | Освоение техники прямого нападающего удара. |
| 7. | Освоение техники тактики игры в волейбол. |
| 8. | Развитие физических качеств | Тестирование | Сводная таблица уровня ФП | Анализ полученных результатов | Спортивный зал, игровые площадки |
| 9. | Игра в волейбол. | Игровая форма | - | Показательн. выступления |

**Спортивные средства обучения**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная —2 штуки.

2. Стойки волейбольные —2 штуки.

3. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.

4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.

5. Гимнастические маты —3 штуки.

6. Скакалки — 30 штук.

7. Мяч и набивные (масса 1 кг) —25 штук.

8. Резиновые амортизаторы — 25 штук.

9. Гантели различной массы — 20 штук.

10. Мячи волейбольные —30 штук, (для мини-волейбола) —20 штук.

11. Туристическое снаряжение для походов - на 15—20 человек.

13. Макет площадки с фишками —2 комплекта.

**Список литературы   для педагога:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и  ДЮСШОР.– Омск:  ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для  тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. –  Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола.    Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д.  К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,  1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

**Список литературы   для детей и родителей:**

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и  спорт,   1965.
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002