

Управление образования муниципального образования
«Усть-Удинский район»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Рассмотрена методическим
советом МКУ ДО ДДТ
Протокол № 1 от 29.09.2020 г.

Утверждена
Приказом директора МКУ ДО ДДТ
№ 95-ОД от 29.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный волейболист»

Адресат программы: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Исаченко Илья Николаевич,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Комплекс основных характеристик программы:	5-6
1.1. Объем и содержание программы	5-6
1.2. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	7-17
2.1. Учебный план	7-12
2.2. Календарно-учебный график	12
2.3. Оценочные материалы	12-13
2.4. Методические материалы	13-17
3. Условия реализации программы	17
Список литературы	17

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» (далее – программа) разработана в соответствии с:

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

- Федеральным Законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Усть-Удинского районного Дома детского творчества (далее – Учреждение).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечения компьютерными играми, при малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках, детских объединениях помогают частично решить эту проблему.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе игр у детей формируются жизненно важные качества: упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Программа направлена на формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризацию игры в волейбол, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, пропаганду здорового образа жизни.

Отличительная способность программы в том, что особое внимание уделено физической и технической подготовке: в начале года большее количество часов отведено на физическую подготовку (60-70% всего времени), во второй половине увеличено количество часов на техническую подготовку.

В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Количество учащихся в группе: 12 – 15 человек. Обучающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть принят обучающийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Адресат программы – обучающиеся 8-17 лет.

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Объем и содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 144 часа.

Содержание разделов программы

Содержание программы учитывает психологические, физиологические и возрастные особенности обучающихся, а также особенности организации образовательного процесса.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч. – 1 теория).

Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из важных средств воспитания личности. Задачи физического воспитания. Организация спортивной работы в РФ, Иркутской области и Усть-Удинском районе.

2. История развития волейбола (1 ч. – 1 теория).

Год рождения волейбола. Основатель игры. Родина волейбола. Развитие волейбола в России.

3. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч. – 1 теория).

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Сердечно-сосудистая система, дыхание, газообмен.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 ч. – 1 теория).

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма (1 ч. – 1 теория).

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

6. Правила игры (2 ч. – 1 теория, 1 практика).

7. Общая и специальная физическая подготовка (67 ч. – 1 теория, 66 практика).

Значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. *Строевые упражнения.* Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Смешанные висы. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. *Подвижные игры, комбинированные эстафеты.*

8. Основы техники и тактики игры (60 ч. – 1 теория, 59 практика).

Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения. *Техника нападения.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание

мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Поддача мяча: нижняя прямая; поддача через сетку; поддача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.; поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). *Техника защиты.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений. *Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

9. Контрольные игры и соревнования (6 ч. – 1 теория, 5 практика).

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

10. Контрольные испытания (4 ч. – 4 практика).

11. Промежуточная аттестация. Мониторинг качества обучения на сайте МКУ ДО ДДТ.

1.2. Планируемые результаты

В конце года обучения обучающиеся

Будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся волейболом;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики волейбола.

Должны уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите при игре в волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ темы	Название темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-	
2	История развития волейбола.	1	1	-	
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	-	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	-	
6	Правила игры.	2	1	1	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
7	Общая и специальная физическая подготовка.	67	1	66	
8	Основы техники и тактики игры.	60	1	59	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
9	Контрольные игры и соревнования.	6	1	5	Соревнования, товарищеские встречи
10	Контрольные испытания.	4	-	4	Мониторинг ФП
	Итого за учебный год	144	9	135	

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из важных средств воспитания личности. Задачи физического воспитания. Организация спортивной работы в РФ, Иркутской области и Усть-Удинском районе. История развития волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры. Родина волейбола. Развитие волейбола в России.	2	1 1	-	
3-4	Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Сердечно-сосудистая система, дыхание, газообмен.	2	1	-	

	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.		1		
5-6	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Правила игры.	2	1	-	
7-8	ОСФП. Значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Правила игры.	2	1	1	
9-10	ОСФП. <i>Строевые упражнения.</i> Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. ОТТИ. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.	2	1		
11-12	ОСФП. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. ОТТИ. <i>Техника нападения.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1	
13-14	Контрольные испытания.	2	-	2	
15-16	ОСФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. ОТТИ. <i>Техника нападения.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1	
17-18	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1	
19-20	ОСФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. ОТТИ. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	-	1	
21-22	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	-	1	
23-24	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	2	-	1	
25-26	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	2		1	
27-28	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. ОТТИ. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками.	2	-	1	
29-30	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. ОТТИ. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками.	2	-	1	
31-32	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. ОТТИ. Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.	2	-	1	
33-34	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными	2	-	1	

	суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. ОТТИ. Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.			1	
35-36	ОСФП. Смешанные висы. ОТТИ. Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	2	-	1 1	
37-38	ОСФП. <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОТТИ. Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	2	-	1 1	
39-40	ОСФП. <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОТТИ. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	1 1	
41-42	ОСФП. <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОТТИ. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	1 1	
43-44	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.	2	-	1 1	
45-46	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.	2	-	1 1	
47-48	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Подача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1	
49-50	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Подача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1	
51-52	ОСФП. Челночный бег. ОТТИ. Подача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1	
53-54	ОСФП. Челночный бег. ОТТИ. Подача через сетку	2	-	1 1	
55-56	ОСФП. Челночный бег. ОТТИ. Подача через сетку	2	-	1 1	
57-58	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Подача через сетку	2	-	1 1	
59-60	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Подача через сетку	2	-	1 1	
61-62	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1	
63-64	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОТТИ. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1	
65-66	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОТТИ. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1	
67-68	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОТТИ. Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2	-	1 1	
69-70	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОТТИ. Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2	-	1 1	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
71-72	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОТТИ. Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2	-	1 1	
73-74	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	-	2	

75-76	ОСФП. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. ОТТИ. Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2	-	1 1	
77-78	ОСФП. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. ОТТИ. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1 1	
79-80	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1 1	
81-82	ОСФП. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. ОТТИ. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1 1	
83-84	ОСФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. ОТТИ. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1 1	
85-86	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. <i>Техника защиты.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1 1	
87-88	ОСФП. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. ОТТИ. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.	2	-	1 1	
89-90	ОСФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. ОТТИ. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.	2	-	1 1	
91-92	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. ОТТИ. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1 1	
93-94	ОСФП. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. ОТТИ. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1 1	
95-96	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.		-	1	

	ОТТИ. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2		1	
97-98	ОСФП. <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОТТИ. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1	
99-100	ОСФП. <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОТТИ. <i>Тактическая подготовка.</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.	2	-	1	
101-102	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. <i>Тактическая подготовка.</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.	2	-	1	
103-104	ОСФП. Челночный бег ОТТИ. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1	
105-106	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1	
107-108	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1	
109-110	ОСФП. Челночный бег ОТТИ. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	-	1	
111-112	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	-	1	
113-114	ОСФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. ОТТИ. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	-	1	
115-116	ОСФП. Челночный бег ОТТИ. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	-	1	
117-118	ОСФП. Прыжки: с места, в длину, вверх. ОТТИ. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1	
119-120	Контрольные испытания	2	-	2	
121-122	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту ОТТИ. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1	
123-124	ОСФП. Метание теннисного мяча на дальность ОТТИ. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1	
125-126	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту ОТТИ. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1	
127-128	ОСФП. Метание теннисного мяча на дальность ОТТИ. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1	

129-130	ОСФП. Прыжки с разбега в длину и высоту ОТТИ. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	1	-	1 1	
131-132	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	-	1 1	
133-134	ОСФП. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. ОТТИ. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1 1	
135-136	ОТТИ. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	-	2	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
137-138	ОСФП. Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2	
139-140	ОСФП. Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2	
141-142	ОСФП. Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2	
143-144	ОСФП. Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2	
	Итого:	144	9	135	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Октябрь 2020	Ноябрь 2020	Декабрь 2020	Январь 2021	Февраль 2021	Март 2021	Апрель 2021	Май 2021	Июнь 2021	Всего часов
1.	первый	4	18	16	18	14	14	20	20	18	6	144

2.3. Оценочные материалы

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м, (6X5) (с)	11,9	11,2
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	170
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя (м) - в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Прием мяча с подачи первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Результаты промежуточной и годовой аттестации обучающихся, отражаются в следующем итоговом мониторинге:

	да	частично	нет
1. Теоретическая подготовка ребенка			
1.1. Теоретические знания			
Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
1.2. Владение специальной терминологией			
2. Учебно-организационные умения и навыки:			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
3. Предметные достижения учащегося:			

2.4. Методические материалы

Формы и методы обучения, используемые на занятии

В зависимости от уровня занимающегося, его возрастных особенностей готовности к определенным соревнованиям применяются следующие основные методы обучения:

- вербально-словесный метод (описание, беседа);
- метод демонстрации;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Подводящие упражнения обучения техники приема и передач волейбольного мяча.

Классификация упражнений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке обучающихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи

обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, педагог имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т.е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке обучающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения признаны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

Прием и передача мяча сверху двумя руками

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и

расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образующие своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад. Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

Подводящие упражнения

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и 4.

4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнениях постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.

5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передаче.

6. В парах. Один обучающийся набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно. В пятом и шестом упражнениях обучающиеся последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Прием и передача мяча снизу

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее важное звено в подготовке учащихся.

Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты. Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.

2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

Подводящие упражнения

Овладение приемом мяча снизу для обучающихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения).

2. Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения). В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

Упражнения по технике

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Обучающиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.

4. В парах. Один обучающийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.

5. Прием мяча снизу двумя руками после обманных передач у сетки.

6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Обучающиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

Подготовительные упражнения

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

Подводящие упражнения

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки. Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.

2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для

овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения занятия проводятся в облегченных условиях, позволяющих обучающемуся овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения используются упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

3. Условия реализации программы

Образовательный процесс может осуществляться через официальный сайт учреждения вкладка «Дистанционное обучение» <http://ddtustuda.ru/distancionnoe-obuchenie> (при заочной форме), электронную образовательную платформу Zoom (для проведения мастер-классов, конференций, секций).

Занятия проходят в детском объединении «Юный волейболист» МКУДО Усть-Удинский районный Дом детского творчества, на базе МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2».

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная - 1 штука
- Стойки волейбольные - 2 штуки
- Гимнастические скамейки - 2 штуки
- Гимнастические маты - 2 штуки
- Скакалки - 5 штук
- Мячи волейбольные - 20 штук

Список литературы

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
2. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
6. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.