

# **Программа дополнительного образования**

## **«Волейбол»**

*(рассчитана на школьников в возрасте 11-17 лет,  
срок реализации программы 1 год)*

### **Общая характеристика программы**

Данная работа создана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (М.: Советский спорт, 2005.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, которая в свою очередь создана на основе Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001г.. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и данных научных исследований, а также Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ № 96-ИТ от 25 января 1995 г.

Дополнительная образовательная программасекции «Волейбол» группы начальной подготовки первого года обучения рассчитана на детей, не обладающих навыками спортивных игр. Возраст учащихся варьируется от 10 до 17 лет. Актуальность и новизна работы заключается в ее универсальности для всех возрастных групп. Она ставит перед собой задачу не достижения высоких спортивных результатов, а привлечение детей к здоровому, активному образу жизни, с последующим отбором талантливых детей в учебно-тренировочные группы.

Исходя из материально-технической базы ДОО(С)Ц данная программа может быть реализована в полном объеме.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта среди детей и подростков.

Нормативно-правовой, организационной основой является свод Федеральных законов: Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», рекомендаций Министерства образования и науки от 25 ноября 2011 года № 19299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и 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», государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.

обеспечивают реализацию поставленных задач по оздоровлению нации.

Волейбол, как составная часть физической культуры и спорта является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом он является эффективным средством духовного и физического развития личности ребенка

Данная программа составлена для первого года обучения на детей школьного возраста от 10 до 16 лет.

Последовательность изучения, соблюдение принципа от простого к сложному, делают ее доступной для каждого учащегося МОУ гимназии №1

### *Направленность программы*

Данная программа основывается на патриотическом, физическом и эстетическом воспитании, имеет спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую направленность и их сочетание; позволяет дать ребенку умения и навыки игры в волейбол; создать благоприятную обстановку для воспитания гармонично развитого человека с крепкими моральными и волевыми качествами.

Главной целью данной программы является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды человеческой деятельности : учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

*Изучение программы по волейболу направлено на достижение следующих целей:*

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями.
- Освоение системы знаний о занятиях спортивными играми, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах при занятиях волейболом.

*Решаемые задачи при занятиях волейболом:*

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать приобретенные знания и умения в играх, гигиенические процедуры в условиях занятий спортом, укрепление состояния здоровья, противостояние стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных игровых условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учитывая, что на сегодня самой острой проблемой страны являются дети и молодежь, которые продолжают терять последние здоровые нравственные ориентиры и все больше скатываются в бездуховную, наркоманную и криминальную среду города, а также принимая во внимание то обстоятельство, что большинство населения не может оправиться от стресса и найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях, государство и общественные институты должны востребовать занятия физической культурой и спортом, как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых, духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал.

*Предполагаемый результат деятельности*

Занятия волейболом предполагает воспитание духовно и физически сильного гражданина, патриота своей Родины. Овладение базовыми знаниями, умениями и навыками необходимыми для дальнейшего совершенствования своего мастерства. Воспитание чувства товарищества и гордости за преодоление препятствий к достижению поставленной цели.

**Структура программы**

Программа состоит из:

- пояснительной записки,
- годового плана – графика распределения часов по месяцам,
- годового плана – графика изучения учебного материала,
- методического обеспечения прохождения учебного материала,
- требования к уровню подготовки учащихся
- содержания программного материала,
- контрольные испытания,
- тематического планирования,
- Список литературы для тренера, детей, родителей.

### **Общая характеристика программы**

Данная работа создана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (М.: Советский спорт, 2005.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, которая в свою очередь создана на основе Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001г.. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и данных научных исследований, а также Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ № 96-ИТ от 25 января 1995 г.

Дополнительная образовательная программасекции «Волейбол» группы начальной подготовки первого года обучения рассчитана на детей, не обладающих навыками спортивных игр. Возраст учащихся варьируется от 10 до 17 лет. Актуальность и новизна работы заключается в ее универсальности для всех возрастных групп. Она ставит перед собой задачу не достижения высоких спортивных результатов, а привлечение детей к здоровому, активному образу жизни, с последующим отбором талантливых детей в учебно-тренировочные группы.

Исходя из материально-технической базы ДОО(С)Ц данная программа может быть реализована в полном объеме.

### **Методическое обеспечение прохождения учебного материала**

*В данной программе тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование всех базовых положений изучаемого предмета.*

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов, открывает возможность для осмысленного восприятия своего личного «Я» во взаимодействии с окружающей средой и своем месте в коллективном процессе учебной деятельности. Система учебных занятий, призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет учащимся в дальнейшем адаптироваться в мире, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к

новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по изучаемым предметам.

**Проектная деятельность учащихся** - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, интернет - ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области спортивных игр (волейбола), медицины и т.д..

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.**

*Целью реализации программы является достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов посредством формирования познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий на основе освоения физкультурной деятельности.*

#### **Личностные результаты освоения вида спорта «Волейбол»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, приобретенных в процессе освоения вида спорта «Волейбол» и, прежде всего, в их положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности вида спорта «Волейбол» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий волейболом, оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий видом спорта «Волейбол», игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий волейболом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях волейболом;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 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, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты освоения вида спорта «Волейбол»***

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 вида спорта «Волейбол», 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 учащихся.

*В области познавательной культуры:*

- понимание вида спорта «Волейбол», как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий видом спорта «Волейбол», для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области вида спорта «Волейбол»:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий волейболом.

### ***Предметные результаты освоения вида спорта «Волейбол»***

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения вида спорта «Волейбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий волейболом.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития вида спорта «Волейбол» в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий волейболом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия вида волейболом разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия волейболом по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о виде спорта «Волейбол», грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по волейболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



## **Требования к уровню подготовки учащихся МОУ гимназии №1 первого года обучения**

*В результате прохождения практической и теоретической части данной программы учащийся должен*

**знать/понимать:**

- задачи, значение и роль физического воспитания в формировании личности;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена и ее значение при занятиях физической культурой;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- правила игры в волейбол

**уметь:**

- выполнять основные технические приемы волейбола /передачи, прием, перемещения, блокирование, подачи/;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- индивидуальные тактические действия в нападении;
- групповые тактические действия в нападении;
- групповые тактические действия в защите;
- оказывать медицинскую помощь.

**использовать приобретенные знания и умения в игровой и соревновательной деятельности:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к дальнейшему росту спортивного мастерства;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Теоретические основы**

#### **Развитие волейбола в России и за рубежом**

Развитие оздоровительного и спортивного волейбола в России и за рубежом. Нормативные акты, регулирующие общие положения развития Российского волейбола.

Разновидности волейбола и перспективы его развития.

Достижения советских и российских волейболистов.

#### **Техника и тактика волейбола.**

Теоретические основы спортивной тренировки по волейболу.

Значение правильно выбранных технических и тактических действий.

Техника волейбола. Тактика волейбола.

Значение правильно выбранных тактических действий в волейболе.

#### **Медико-биологические основы**

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Оказание первой медицинской помощи.

Гигиена, режим, питание.

#### **Правила безопасности при занятиях волейболом.**

Значение знаний правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  
Правила поведения в спортивном зале.  
Соблюдение правил безопасности в волейболе.

### **Правила проведения соревнований по волейболу**

Положение о соревнованиях.  
Правила поведения во время соревнований  
Виды соревнований. Система проведения. Определение победителя.

### **Оборудование и инвентарь**

Название и предназначение оборудования и инвентаря в волейболе  
Нестандартное оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

## **Практические основы**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Ходьба, бег.  
Комплекс общих развивающих упражнений.  
Упражнения на гибкость  
Силовая подготовка  
Развитие ловкости  
Развитие координации  
Развитие выносливости  
Спортивные и подвижные игры  
Упражнения с предметами.  
Упражнения без предметов

### **Техника**

Стойка волейболиста /низкая, высокая, средняя/  
Перемещения /шаги, скачок, бег, падения, прыжки/  
Подачи /нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, подачи с вращением мяча, подачи без вращения мяча, длинные подачи, укороченные подачи/  
Передачи /верхняя передача, нижняя передача, боковая передача, игра корпусом (ногами)/  
Прием /нижний прием, верхний прием, прием мяча сбоку, прием корпусом, прием ногами/  
Нападающие удары /прямой, боковой, перевод/  
Блокирование /одиночное, групповое/

### **Тактика**

Подача /подача на «слабых», затруднение или срыв готовящейся противником комбинации, применение разнообразных подач/  
 Передача /простая, со сменой мест, для удара с первой передачи, передачи в прыжке с отвлекающими действиями/  
 Нападающий удар /в блок, удар с переводом, обманное нападение/  
 Блок /один игрок, двойной блок, тройной блок/  
 Страховка /специально страхующий, страховка всеми игроками, свободная страховка свободным игроком/

### Контрольные испытания

1. Подтягивание /мальчики/, сгибание и разгибание рук в упоре лежа /девочки/
2. Кросс 3000 м./мальчики/, 2000 м./девочки/
3. Челночный бег 5x10
4. Удержание прямых ног под углом  $90^0$  в висе на гимнастической стенке
5. Прыжки через скакалку за 1 мин.

Контрольные испытания по физической подготовке оцениваются по школьной шкале для каждого возраста отдельно.

### Годовой план – график изучения учебного материала

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Теория:</b>									
Развитие волейбола в России и за рубежом	X								
Оборудование и инвентарь	X								
Инструктаж по технике безопасности	X				X				
Гигиена, режим, питание		X							
Техника и тактика волейбола			X				X		
Строение и функции организма						X			
Правила проведения соревнований				X					
Первая медицинская помощь					X				X
Общая и специальная физическая подготовка		X						X	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>									
Ходьба, бег	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Упражнения на развитие силы				X	X				
Упражнения на развитие гибкости	X	X	X						
Упражнения на развитие выносливости						X	X	X	X
Подвижные и спортивные игры	X	X	X			X	X	X	X
Комбинированная подготовка				X	X				X
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>									
Спец. упражнения на развитие прыгучести		X	X					X	X
Спец. упражнения на развитие силы рук				X	X				X

Спец упражнения на развитие силы ног						X	X		X
Спец. упражнения на развитие координации		X	X						
Спец. упражнения на развитие ловкости				X	X	X			
Сп. упражнения на развитие игровой выносливости							X	X	
Интегральная подготовка	X								X
<b>4. Техническая подготовка</b>									
Стойки и передвижения	X	X						X	
Верхняя передача и прием мяча	X	X	X						
Нижняя передача и прием мяча	X	X	X						
Нижняя подача			X	X	X				
Верхняя подача				X	X				
Нападающий удар				X	X	X	X		
Блокирование						X	X	X	
Комбинированная подготовка								X	X
<b>5. Тактическая подготовка</b>									
Тактические действия в нападении	X	X	X				X	X	
Тактика подач							X	X	
Тактические действия в защите				X	X	X	X	X	
<b>5. Контрольные испытания</b>									
3. Подтягивание /мальчики/, сгибание и разгибание рук в упоре лежа /девочки/ 4. Кросс 3000 м./мальчики/ 2000 м./девочки/ 3. Челночный бег 5х10 4. Удержание прямых ног под углом 90° в висе на гимнастической стенке 5. Прыжки через скакалку за 1 мин.	X								X