

ПРИНЯТО
решением общего собрания работников
МАОУ СОШ № 92
протокол от 30.08.21г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 92
М.О. Калинин
приказ от _____ 01.09.21 г. № 125-О



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа волейбола»
(младшая группа)
для детей 12-13 лет
срок реализации – 1 год**

Разработчик программы:
Коваленко Владимир Федорович,
педагог дополнительного
образования МАОУ СОШ № 92
г. Екатеринбурга

Екатеринбург, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» ориентирована на обучающихся 12-13-летнего возраста. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы - ознакомительный.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Волейбол - один из самых популярных видов спорта. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Особенностью программы "Школа волейбола" (младшая группа) является развитие у обучающихся способностей к волейболу, начиная с младшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы:

Обучающие:

обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча;
сформировать навыки в организации и проведении игр;
дать знания об основах техники и тактики игры.

Развивающие:

развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол;
укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

привить стойкий интерес к занятиям волейболом;
укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения;
- блок «Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях;
- блок «Техника и тактика в командных играх с мячом», направленный на отработку шагов, бросков, скоростной техники, передачи мяча;
- блок «Игры», в рамках которого предусмотрено участие детей в играх, соревнованиях школьного уровня;
- блок «Контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за весь курс обучения. Рефлексия.

Условия реализации программы

Программа секции по волейболу адресована детям 12-13 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Общий объем часов в год – 105 часов.

Количество занятий в неделю – 3;

Продолжительность занятий – 1 час.

Ведущие формы и методы работы

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью программы. С первого занятия большое значение уделяется общей физической и специальной физической подготовке, игре.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).
3. Открытые занятия, участие в спортивных и подвижных играх.

Формы контроля.

Определение результативности обучения. Оценочные материалы

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции, скоростная техника, передача мяча; подача мяча, прием, тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
<i>Аттестация</i> - первая <i>аттестация</i> (конец 1-го полугодия)	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
– Вторая <i>аттестация</i> (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения		Участие в соревнованиях Наблюдение Опрос по пройденному теоретическому

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для первой аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для второй аттестации – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе второй аттестации отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности,
- умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

По окончании курса обучающиеся получают возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Фонд оценочных средств программы предполагает.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
6.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
7.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
9.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
10.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
11.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19

12.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
13.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
14.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры	38
3.	Техника и тактика в командных играх с мячом	34
4.	Игры и соревнования	25
5.	Контроль	4
6.	Заключительное занятие	2
ИТОГО:		105

Планируемые результаты освоения курса:

- сформировать понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развить патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- развить потребность принятия норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, участие в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- уметь планировать свое свободное время;
- развить навыки сотрудничества, способность избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Вводное занятие» 2 часа</i>					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
<i>Блок 2. «Общая физическая подготовка.</i>					

Спортивные и подвижные игры» 38 часов					
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	8	2	6	Групповой, индивидуальный опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Эстафеты и игровые взаимодействия	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Отличие спортивных игр от подвижных	2	1	1	Выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4.	Подвижные игры	10	1	9	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений,
2.5.	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	12	1	11	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 3. «Техника и тактика в командных играх с мячом» 34 часа					
3.1	Подача мяча	10	-	10	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.2	Прием, передача мяча	10	-	10	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.3	Пас	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.4	Ведение, броски мяча	4	-	4	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.5	Защита, нападение	4	1	3	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение

Блок 4. «Игры и соревнования»					
25 часов					
4.1.	Товарищеские встречи по пионерболу	10	-	10	Групповая работа, наблюдение
4.2.	Товарищеские встречи по баскетболу	10	-	10	Групповая работа, наблюдение
4.3.	Участие в соревнованиях школьного уровня	5	-	5	Наблюдение
Блок 5. «Контроль»					
4 часа					
5.1.	Первая аттестация	2	1	1	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
5.2.	Вторая аттестация	2	-	2	Наблюдение, выполнение нормативов и практических упражнений
Блок 6. «Заключительное занятие» - 2 часа					
6.1.	Заключительное занятие	2	-	2	
	Итого:	105	11	94	

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: понятие, нормативы для обучающихся.

Практика: сдача необходимых нормативов.

Тема 2.2. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Тема 2.3. Отличие спортивных игр от подвижных.

Теория: что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: разучивание и проигрывание подвижных игр «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

Тема 2.4. Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.5. Спортивные игры «Волейбол», «Пионербол», «Баскетбол»

Теория: возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Практика: выполнение практических упражнений по волейболу, пионерболу, баскетболу.

Блок 3. Техника и тактика в командных играх с мячом

Тема 3.1. Подача

Практика: имитация подачи без мяча в шаге, нижняя, боковая, верхняя подачи. Подача по зонам.

Тема 3.2. Прием, передача мяча

Практика: ловля мяча, верхний, нижний прием, индивидуальная работа с мячом, работа в паре на месте и в передвижении.

Тема 3.3. Пас

Теория: взаимодействие игроков в команде

Практика: передача мяча в парах, в тройках на месте и в передвижении. Подвижные игры: «10 передач», «Гонка мячей» по кругу и в колонне, «Защита укрепления», «Мяч капитану».

Тема 3.4. Ведение, броски мяча

Практика: ведение баскетбольных мячей по прямой, по кругу, змейкой, со сменой рук, броски мяча в кольцо с места и в движении, броски через сетку.

Тема 3.5. Защита и нападение

Теория: понятия – личная и зонная защита, блокирование.

Практика: упражнения техники нападения - действия без мяча, с мячом, упражнения техники защиты - действия без мяча, с мячом, прием мяча, блокирование мяча.

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Товарищеские встречи по пионерболу

Практика: игра в пионербол среди обучающихся группы.

Тема 4.2. Товарищеские встречи по баскетболу

Практика: игра в баскетбол среди обучающихся группы.

Тема 4.1. Участие в соревнованиях различного уровня.

Практика: участие в школьных соревнованиях.

Блок 5. Контроль

Тема 5.1. Первая аттестация.

Теория: опрос в форме теста по пройденному материалу.

Практика: открытое занятие, сдача нормативов, контрольные замеры.

Тема 5.2. Вторая аттестации

Практика: сдача нормативов, контрольные замеры.

Блок 6. Заключительное занятие

Тема 6.1. Заключительное занятие

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения. Рефлексия.

Требования к уровню подготовки

Предметно-информационная составляющая:

- основные понятия и терминология спортивных командных игр с мячом;
- представления о технике и тактике игр в волейбол, пионербол;
- правила игры в волейбол, пионербол;
- уметь выполнять тренировочные упражнения на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

- работать в групповых и командных тренировках и распределять позиции игроков;
- участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- лидерские качества и умение работать в команде, нести ответственность за свои поступки;
- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом, к систематическим физическим нагрузкам;
- патриотическое чувство через занятия спортом

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях	1	02.09
2.	Разминка. Игровые задания	1	04.09
3.	Стартовая диагностика	1	07.09
4.	Что такое волейбол. Правила игры	1	09.09
5.	Стойка игрока (исходные положения)	1	11.09
6.	Какие мячи бывают	1	14.09
7.	Экипировка волейболиста	1	16.09
8.	Правила перемещения приставными шагами	1	18.09
9.	Разминка. Игровые задания	1	21.09
10.	Что такое передача. Виды передач	1	23.09
11.	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	25.09
12.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	28.09
13.	Что такое перемещение в волейболе	1	30.09
14.	Виды перемещений	1	02.10
15.	Разминка. Игровые задания	1	05.10
16.	Бег и остановки в волейболе	1	07.10
17.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	09.10
18.	Повороты, прыжки вверх в волейболе	1	12.10
19.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	14.10

20.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	16.10
21.	Веселые эстафеты с мячом	1	19.10
22.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	21.10
23.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	23.10
24.	Передача мяча сверху во встречных колоннах и через сетку	1	26.10
25.	Разминка. Игровые задания	1	28.10
26.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	30.10
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	09.11
28.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову	1	11.11
29.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	13.11
30.	Веселые эстафеты с мячом	1	16.11
31.	Нижняя прямая, верхняя прямая	1	18.11
32.	Выполнение верхней прямой подачи	1	20.11
33.	Игровые задания	1	23.11
34.	Разминка. Игровые задания	1	25.11
35.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	27.11
36.	Прямой удар с переводом вправо (влево)	1	30.11
37.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	02.12
38.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1	04.12
39.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	07.12
40.	Веселые эстафеты с мячом	1	09.12
41.	Разминка. Игровые задания	1	11.12
42.	Прием мяча снизу двумя руками	1	14.12
43.	Прием мяча сверху двумя руками	1	16.12
44.	Одиночное блокирование	1	18.12
45.	Перемещение в стойке. Аттестация	1	21.12
46.	Разминка. Игровые задания	1	23.12
47.	Правила игры в пионербол	1	25.12
48.	Игра в пионербол	1	28.12
49.	Что такое групповое блокирование	1	30.12
50.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	08.01
51.	Разминка. Игровые задания	1	11.01
52.	Выполнение подачи. Игровые задания	1	13.01
53.	Веселые эстафеты с мячом	1	15.01
54.	Разминка. Выполнение подачи	1	18.01
55.	Групповые и командные тактические действия в нападении	1	20.01
56.	Групповые и командные тактические действия в защите	1	22.01
57.	Разминка. Игровые задания	1	25.01
58.	Двусторонняя учебная игра	1	27.01
59.	Игра в пионербол	1	29.01
60.	Игры на закрепление технических приемов	1	01.02
61.	Игры, развивающие физические способности	1	03.02
62.	Текущая диагностика	1	05.02
63.	Судейство игры в волейбол	1	08.02
64.	Веселые эстафеты с мячом	1	10.02
65.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	12.02

66.	Командирские качества в волейболе	1	15.02
67.	Разминка. Игровые задания	1	17.02
68.	Командные тактические действия в нападении и защите	1	19.02
69.	Взаимодействия игроков задней линии	1	22.02
70.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	24.02
71.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	26.02
72.	Игры и эстафеты	1	01.03
73.	Нападающий удар с переводом влево	1	03.03
74.	Нападающий удар с переводом вправо	1	05.03
75.	Одиночное блокирование	1	10.03
76.	Игра в пионербол	1	12.03
77.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	15.03
78.	Разминка. Игровые задания	1	17.03
79.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам	1	19.03
80.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам	1	22.03
81.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	24.03
82.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания	1	02.04
83.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам	1	05.04
84.	Разминка. Игровые задания	1	07.04
85.	Разминка. Игровые задания	1	09.04
86.	Веселые эстафеты с мячом	1	12.04
87.	Игра в пионербол	1	14.04
88.	Разминка. Выполнение нападающего удара	1	16.04
89.	Разминка. Прием подачи. Игровые задания	1	19.04
90.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	21.04
91.	Игра в пионербол	1	23.04
92.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи	1	26.04
93.	Разминка. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки	1	28.04
94.	Разминка. Игровые задания	1	30.04
95.	Веселые эстафеты с мячом	1	03.05
96.	Разминка. Выполнение подачи по заданным зонам	1	05.05
97.	Разминка. Выполнение подачи по заданным зонам	1	07.05
98.	Разминка. Подвижные игры с элементами волейбола	1	10.05
99.	Разминка. Игровые задания	1	12.05
100.	Разминка. Игровые задания	1	14.05
101.	Разминка. Игровые задания	1	17.05
102.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	19.05
103.	Игра в волейбол	1	21.05
104.	Игра в волейбол	1	24.05
105.	Итоговое занятие. Аттестация	1	26.05
	ИТОГО:	105	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Мячи волейбольные	15

ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Большой спортивный зал МАОУ СОШ № 92.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. – 154с.
2.	Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
3.	Магма-Team.ru Методика тактической подготовки волейболистов
4.	Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей) http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
<i>Методические пособия</i>	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренировок на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренировок по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
<i>Дидактические материалы</i>	
1.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
3.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.- 89 с.
2. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.–159 с.
3. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.-254 с.
Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.-157 с.
4. Чехов О. И. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г. - 176 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

1. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.–89 с.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.-198 с.
3. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.- 21 с.

**Общая и специальная физическая подготовка.
Спортивные и подвижные игры.
Перечень необходимых упражнений и игр**

1. Гимнастические упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении;
упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе, упоре, подтягивание;
упражнения для мышц туловища и шеи;
упражнения без предметов индивидуальные и в парах:
наклоны и повороты головы;
упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.

2. Упражнения для мышц ног и таза:

упражнения без предметов индивидуальные и в парах:
приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки;
упражнения на скамейках;
упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега или по дуге; прыжки на баскетбольный щит, прыжки на волейбольную сетку (имитация блока); прыжки через скамейки.

3. Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя и лежа на спине;
перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях;
перекаты вперед и назад прогнувшись;

4. Легкоатлетические упражнения:

бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м.;
низкий старт и стартовый разбег до 60 м.;
повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м.;
бег с низкого старта 60 м, 100 м.;
эстафетный бег с этапами до 40 м.

5. Упражнения для развития скорости:

по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии,

сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

6. *Подвижные игры:*

«Гонка мячей»;
«Салки»;
«Невод»;
«Метко в цель»;
«Подвижная цель»;
«Эстафета с бегом»;
«Эстафета с прыжками»;
«Мяч среднему»;
«Мяч капитану»;
«Перестрелка»;
«Защита укрепления»;
«Вызывай смену»;
«Эстафета баскетболистов»;
«Эстафета с прыжками чехардой»;
«Встречная эстафета с мячом»;
«Ловцы»;
«Борьба за мяч»;
«Мяч ловцу»;
«Катающаяся мишень».

7. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега:*

«Салки»;
«Пятнашки»;
«Третий лишний»;
«Перемена мест»;
«Охота на лис»;
«Убегай – догоняй»;
«Салки по месяцам»;
«Краденое знамя».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей ориентированию в пространстве:

«Скакалка - подсекалка»
«Успей пробежать»;
«Волк ворву»;
«Поймай лягушку»;
«Зайцы в огороде»;
«Чехарда»;
«Перемена мест»;
«Кенгуру»;
«Воробушки»;

«Козы и волки»;
«Кошки, мышки»;
«Кто выше прыгнет»;
«Удочка».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:

«Передай мяч»;
«Охотники и утки»;
«Мяч капитану»;
«Салки с мячом»;
«Поймай мяч»;
«Охота на оленей»;
«Защити город».

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа волейбола» (младшая группа) разработана для детей от 12 до 13 лет и предполагает 1 год обучения.

Цель программы - содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по блокам: вводное занятие, общая физическая подготовка, техника и тактика в командных играх с мячом, игры и соревнования, итоговый контроль, заключительное занятие.

С первого занятия особое внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке, подвижным играм. Программой предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Сведения об авторе:

Коваленко Владимир Федорович – педагог дополнительного образования

МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга, учитель физической культуры.

Образование – высшее. Уральский государственный педагогический университет, 1977 г., специальность – учитель физической культуры.

Телефон (343) 252-68-58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022