

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Детского объединения «Волейбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования: Годова Татьяна Анатольевна  
(высшая квалификационная категория)

Хомутово, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Задачи:**

развитие интереса к игре волейбол;  
формирование знаний, умений и навыков техники и тактики игры баскетбол;  
укрепление здоровья школьников;  
пропаганда здорового образа жизни.

**Актуальность** образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в районных и областных соревнованиях.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для обучающихся 5 – 11 классов.

**Количество обучающихся в группе:** списочный состав групп формируется по норме наполняемости: не менее 15 человек

**Объем и сроки реализации программы:** Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Волейбол» рассчитана на два года в объеме 360 часов. Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю (2 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу).

**Условия набора учащихся в коллектив.**

В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Состав обучающихся формируется на 2 группы от 15 до 18 человек.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в волейбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. Занятия состоят из теоретической и практической частей.

**Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Волейбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  
*получат возможность*
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия

в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  
*Метапредметные результаты* включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

*Предметные результаты*

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

## 2. Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения Кол-во часов	2 год обучения Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
	2.1. Поддача прямая, боковая	15	10
	2.2. Верхний приём мяча	15	15
	2.3. Нижний приём мяча	15	15
	2.4. Нападающий удар	15	20
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	3.1. Действия игрока в защите	20	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20	20
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
	4.1. Общая подготовка	30	30
	4.2. Специальная	30	30
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>	<b>180</b>

## 3. Календарный учебный график

№	Название темы	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях в секции.	1
2	История развития баскетбола.	1
3	Роли игроков.	1
4	Стойка баскетболиста, стойка «тройная угроза». ОФП.	1
5	Действия для получения мяча в открытой позиции	1
6	Техника передвижений и остановок баскетболиста.	1
7	Специальная физическая подготовка.	1
8	Остановки: двумя шагами.	1
9	Остановка прыжком.	1
10	Совершенствование остановки прыжком.	
11	Совершенствование остановок двумя шагами и прыжком.	1
12	Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1
13	Ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча.	1
14	Передача мяча без движения.	1
15	Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1

16	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1
17	Передачи мяча в парах, в тройках.	1
18	Техника броска.	1
19	Ритм броска.	1
20	Контакт мяча с кольцом. Ключевые команды.	1
21	Мысленная корректировка промаха.	1
22	Бросок в прыжке.	1
23	Броски мяча в корзину со штрафной.	1
24	Исправление ошибок при бросках.	1
25	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1
26	Ведение мяча на месте.	1
27	Ведение мяча с изменением направления.	1
28	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1
29	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
30	Ведение с сопротивлением.	1
31	Тактика «защиты». ОФП.	1
32	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
33	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
34	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
35	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
36	Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1
37	Челночный бег с ведением. Учебная игра.	1
38	Ведение с обманными движениями.	1
39	Проход под кольцо.	1
40	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
41	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
42	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	1
43	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
44	Восстановительные мероприятия в спорте. Учебная игра	1
45	Инструкторская и судейская практика.	1
46	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой. СФП	1
47	Вбрасывание мяча.	1
48	Совершенствование вбрасывания мяча.	
49	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	1
50	Командные действия в нападении.	1
51	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
52	Спорный мяч.	1
53	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1
54	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
55	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника	1
56	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
57	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
58	Бросок мяча в кольцо после двух шагов.	1

59	Совершенствование броска мяча после двух шагов.	1
60	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.	1
61	Бросок мяча в движении с одного шага.	1
62	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1
63	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1
64	Зонная защита. Учебная игра. СФП.	1
65	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
66	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
67	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
68	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
69	Тактика персональной защиты. ОФП.	1
70	Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1
71	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
72	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
73	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
74	Средства и методы спортивной тренировки.	1
75	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
76	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
77	Бросок с из-за трехочковой линии.	1
78	Совершенствование броска из-за трехочковой линии.	1
79	Бросок из-под кольца.	1
80	Действия в трехсекундной зоне.	1
81	Совершенствование действий в трехсекундной зоне.	1
82	Подбор мяча от щита.	1
83	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
84	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
85	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
86	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
87	Розыгрыш из-за боковой линии.	1
88	Розыгрыш из-за лицевой линии.	1
89	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1
90	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1
91	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1
92	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
93	Штрафной бросок.	1
94	Контрольные испытания. Учебная игра.	1

95	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
96	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
97	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1
98	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
99	Дриблинг.	1
100	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1
101	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1
102	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	1
103	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
104	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1
105	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
106	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
107	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. ОФП.	1
108	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
109	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
110	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
111	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
112	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
113	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	1
114	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	1
115	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.	1
116	Подготовка перед игрой.	1
117	Броски в прыжке со средних расстояний.	1
118	Позиционное нападение.	1
119	Сигналы для выбора комбинации.	1
120	Нападение быстрым прорывом.	1
121	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	1
1222	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
123	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре. СФП.	1
124	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	1
125	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. ОФП.	1
126	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту,	1

	параллельно щиту.	
127	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
128	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	1
129	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
130	Правила игры и методика судейства.	1
131	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
132	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
133	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. ОФП.	1
134	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1
135	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	1
136	Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1
137	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении.	1
138	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
139	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
140	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	1
141	Перемещение в защитной стойке, передачи после поворотов на месте.	1
142	Передачи во встречном движении.	1
143	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. ОФП.	1
144	Тактические действия, командные действия в нападении.	1
145	Быстрое нападение.	1
146	Совершенствование быстрого нападения.	1
147	Тактические действия команды в защите. Учебная игра. СФП.	1
148	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	1
149	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1
150	Смешанная защита.	1
151	Смена защитных построений.	1
152	Защита прессингом.	1
153	Совершенствование защиты прессингом.	1
154	Подстраивающийся прессинг.	1
155	Черный и белый прессинг.	1
156	Зональная и индивидуальная защиты.	1
157	Совершенствование зональной и индивидуальной защиты.	1
158	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1
159	Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	1
160	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.	1
161	Нападение через заслон.	1
162	Использование таймера во время игры.	1
163	Совершенствование дриблинга.	1

164	Совершенствование позиционного нападения.	1
165	Контроль эмоций.	1
166	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	1
167	Нападение против зонных защит.	1
168	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1
169	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
170	Совершенствование техники бросков мяча. ОФП.	1
171	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	1
172	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	1
173	Основы игры в нападении на позиции центрального игрока.	1
174	Освобождение от опеки.	1
175	Совершенствование техники освобождение от опеки.	1
176	Комбинации при введении мяча из-за боковой линии.	1
177	Совершенствование комбинаций при введении мяча из-за боковой линии.	1
178	Комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии.	1
179	Совершенствование комбинаций при введении мяча в игру из-за лицевой линии.	1
180	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	1
Итого:		180

#### **4.Содержание программы**

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

##### **Раздел 1 Теоретический раздел**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

##### **Раздел II Техническая подготовка.**

Тема1.Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема№2.Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема№3.Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

##### **Раздел III. Тактическая подготовка.**

Тема№1. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема№2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема№3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

#### **Раздел IV. Физическая подготовка.**

##### **Общая физическая подготовка**

Тема№1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема№2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема№3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ног.

Тема№4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема№5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на

дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема№6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

#### **Раздел IV. Физическая подготовка.**

##### **Специальная физическая подготовка.**

Тема№1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема№2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема№3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема№4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема№5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема№6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения

нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

## **Раздел V. Контрольные испытания.**

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

### **5. Организационно педагогические условия**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

*Материально-техническое обеспечение занятий:*

Волейбольные стойки -2 шт.

Манишки – 30 шт.

3. Гантели различной массы – 20 шт.

4. Гимнастическая стенка – 10 пролетов

5. Гимнастические скамейки – 10 шт.

6. Гимнастические маты – 10 шт.

7. Скакалки -100 шт.

8. Мячи набивные различной массы – 20 шт.

9. Мячи волейбольные – 30 шт.

10. Насос ручной– 2 шт.

11. Свисток – 4 шт.

12. Спортивная форма – 2 комплекта

### **Кадровое обеспечение:**

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

### **6. Оценочные материалы**

#### **Физическая подготовка.**

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

*Бег 30 м 6Х5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка.

*Испытания на точность передачи.*

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.*

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### *Испытания на точность подачи.*

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6X2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

### *Испытания на точность нападающего удара.*

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

### *Испытание в защитных действиях («защита зоны»).*

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

## **Контрольные испытания**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

## **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4

2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке  
(мальчики)**

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	ни з	ср	вы с
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	4.40	4.1	3.40	3	8	10

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке  
(девочки)**

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	5.10	4.4	4.10	6	16	23

**Техническая подготовленность (мальчики)**

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7

### Техническая подготовленность (девочки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6

### Нормативы технической подготовки первый год обучения

Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

### Нормативы технической подготовки 2-й год обучения

Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

*Штрафные броски* выполняется последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются последовательно от десяти равно отдаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линии под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении 3 секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадает в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

*Передача мяча в стенку на скорость.* Встать на расстоянии 2-3 метров от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стенку в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## 7. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разного уровня обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревнованию, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

