

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних
администрации Знаменского района

Муниципальное бюджетное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
ШМО педагогов дополнительного
образования
от «30» августа 2022г
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ «Знаменская СОШ»

Ирина Николаевна Илова И.В.

«01» сентября 2022г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

направленность: физкультурно-спортивная

уровень усвоения программы: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор -составитель:

Дуданова Вера Николаевна,

педагог дополнительного образования

р.п. Знаменка

2022год

Паспорт программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Нормативно-правовая база:	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) (В Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ - главы № 1, 2, 6, 10, 11 и глава № 10) ; - Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р); - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 5.05.2018г № 298н); - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 9.11.2018 N 52831) - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»; - Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 - Устав учреждения.
4. Краткое описание	Программа направлена на воспитание,

программы	оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.
5. Учебный план	1 год - 144 часа, 2 занятия по 45 минут, с перерывом 15 мин. (2 раза в неделю)
6. Цель программы	<p>Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие формирование двигательных качеств; получение новых знаний. обучение игре в волейбол (техника, тактика).</p> <p>Развивающие развитие физических навыков; закаливание; развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений). развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.</p> <p>Воспитательные воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол) воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.</p>
Планируемые результаты	<p>Предметные Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики</p>

травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

	<p>Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Примет участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу</p> <p style="text-align: center;"><i>Метапредметные</i></p> <p>Овладеет 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;</p> <p>Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.</p> <p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.</p>
<p>Особые условия</p>	<p>Занятия проходят в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, освещенность, проветриваемость и т.д.) и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.</p>
<p>Преподаватели</p>	<p>Дуданова Вера Николаевна, педагог дополнительного образования</p>

Материально-
техническая база

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-
10 шт.
- 10.Рулетка-2 шт.
- 11.Макет площадки с фишками-2 комплекта.

Содержание

Паспорт программы	2
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	8
1.1 Пояснительная записка	8
1.2 Цель и задачи программы	10
1.3 Содержание программы	11
1.4 Планируемые результаты	16
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1 Календарный учебный план	18
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Материально-техническое оснащение	18
2.4 Формы аттестации	19
2.5 Оценочные материалы	20
2.6 Методические материалы	20
2.7 Список литературы	25
Приложение №1 Календарно-учебный график	27
Приложение №2 Контрольно-измерительные материалы	35

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Педагогическая целесообразность

Обучение по Программе формирует у обучающихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Практическая значимость

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы

Работа ведется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 12-17 лет. Срок реализации — 1 год, с сентября по май

Режим организации занятий

Срок реализации	Продолжительность занятий (час)	Периодичность в неделю (час)	Количество часов в неделю (час)	Количество часов в год
1 год	2 занятия по 45 минут, с перерывом 15 мин.	2 раза	4	144
Итого	144 часа			

Формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности: очная, фронтальная, групповая.

Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно-спортивной направленности. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Программа реализуется в течение 1 года. Продолжительность учебного года 36 недель. Основой образовательного процесса является групповое занятие (144 часа в год).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Основными **задачами** программы являются:

Обучающие

формирование двигательных качеств;

получение новых знаний.

обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

развитие физических навыков;

закаливание;

развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	40	1	39	Зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	44	2	42	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	Зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6.	Контрольные нормативы	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Участие в соревнованиях
Всего часов:		144	7		

Содержание учебного плана

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и

подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования.
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
39. Совершенствование техники передачи мяча.
40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
41. Совершенствование техники приемов мяча.
42. Совершенствование техники выполнения подачи.
43. Одиночное блокирование.

44. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне - по заданию.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 и 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. Медико-биологические средства.

Рациональное питание. Психологические средства восстановления. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теория. Терминология, принятая в волейболе; строевые команды

Практика. Построение группы, отдача рапорта, подготовка мест проведения занятий и соревнований, участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и

проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

1.4 Планируемые результаты

Планируемым результатом обучения является освоение как теоретических, так и практических умений и навыков игры в волейбол.

Предметные

Обучающийся научится:

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Примет участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу

Метапредметные

Овладеет 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;

Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся с 1 сентября 2022 года по 30 мая 2023 года. Количество недель 36. Два раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут каждое с перерывом 15 минут.

2.2. Условия реализации программы

В учебную группу принимаются дети в возрасте 12-17 лет.

Проводит занятия педагог дополнительного образования.

Занятия проходят в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, освещенность, проветриваемость и т.д.) и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12м.

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

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка-2 шт.
11. Макет площадки с фишками-2 комплекта

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности. (См. Приложение №2)

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. (см. Приложение №2)

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В работе используются следующие методы обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах

(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.5. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.6. Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от

правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1.подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на

страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.7 Список литературы

Для педагогов

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
2. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
3. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
4. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
5. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:
6. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
7. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по
8. Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение.
9. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт»
10. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М.1986г.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,
12. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
13. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
14. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
15. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

16. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
- В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
17. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
18. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
19. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
20. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
- Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

Для обучающихся

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Ко-л-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-2	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Текущий контроль
3-4			групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	Текущий контроль
5-6			групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Текущий контроль
7-8			групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Текущий контроль
9-10			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Текущий контроль
11-12			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча	Текущий контроль

13-14		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками	Текущий контроль	
15-16		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Текущий контроль	
17-18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Текущий контроль	
19-20		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Текущий контроль	
21-22		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в зону 2-3-4	Текущий контроль	
23-24		групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Текущий контроль	
25-26		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль	
27-28		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча	Текущий контроль	
29-30		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Текущий контроль	
31-32		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяча.	Текущий контроль	
33-34		Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Текущий контроль
35-			групповые	2	Понятие ОФП. ОФП	Текущий

36		тренировочные занятия		верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	контроль
37-38		индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности	Текущий контроль
39-40		индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
41-42		индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
43-44		индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Промежуточный контроль
45-46		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
47-48		индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
49-50	Декабрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Текущий контроль
51-52		индивидуальные занятия	2	Сердечно - сосудистая и дыхательная системы	Текущий контроль

		тренировочные занятия			
53-54		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
55-56		индивидуальные тренировочные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов	Текущий контроль
57-58		индивидуальные тренировочные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
59-60		индивидуальные тренировочные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий	Текущий контроль
61-62		индивидуальные тренировочные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм	Текущий контроль
63-64		индивидуальные тренировочные занятия	2	Физкультурно - спортивные занятия, доврачебная помощь пострадавшим.	Текущий контроль
65-66	Январь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Текущий контроль
67-68		индивидуальные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Текущий контроль

		тренировочные занятия				
69-70		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.		Текущий контроль
71-72		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.		Текущий контроль
73-74		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.		Текущий контроль
75-76		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.		Текущий контроль
77-78		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии		Текущий контроль
79-80		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.		Текущий контроль
81-82	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.		Текущий контроль
83-84		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.		Текущий контроль
85-86		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий «пайп».	удар	Текущий контроль

		ые занятия			
87-88		групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
89-90		групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Текущий контроль
91-92		групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование.	Текущий контроль
93-94		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Текущий контроль
95-96		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Текущий контроль
97-98	Март	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Текущий контроль
99-100		восстановительные мероприятия	2	Тройной блок и страховка.	Текущий контроль
101-102		восстановительные мероприятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Текущий контроль
103-104		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Текущий контроль
105-106		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 4.	Текущий контроль
107-108		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Текущий контроль

109-110		групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Текущий контроль
111-112		групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Текущий контроль
113-114	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Текущий контроль
115-116		групповые тренировочные занятия	2	Учебно -тренировочная игра.	Текущий контроль
117-118		групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра. Обманные движения.	Текущий контроль
119-120		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Текущий контроль
121-122		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Текущий контроль
123-124		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Текущий контроль
125-126		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Текущий контроль
127-128		групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Текущий контроль

129-130	Май		групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении	Текущий контроль
131-132			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд	Текущий контроль
133-134			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов	Текущий контроль
135-136			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Текущий контроль
137-138			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов	Текущий контроль
139-140			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования	Текущий контроль
141-142			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования	Текущий контроль
143-144			групповые тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний. Блокирование.	Итоговый контроль
Всего: 144 часа						

Контрольно-измерительные материалы

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Промежуточная аттестация

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 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, испытуемый производит 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).

Итоговая аттестация

Техническая подготовка.

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 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 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 С 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 применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 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.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Паспорт программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Нормативно-правовая база:	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) (В Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ - главы № 1, 2, 6, 10, 11 и глава № 10) ; - Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р); - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 5.05.2018г № 298н); - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 9.11.2018 N 52831) - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»; - Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 - Устав учреждения.
4. Краткое описание	Программа направлена на воспитание,

программы	оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.
5. Учебный план	1 год - 144 часа, 2 занятия по 45 минут, с перерывом 15 мин. (2 раза в неделю)
6. Цель программы	<p>Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие формирование двигательных качеств; получение новых знаний. обучение игре в волейбол (техника, тактика).</p> <p>Развивающие развитие физических навыков; закаливание; развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).</p> <p>развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.</p> <p>Воспитательные воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол) воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.</p>
Планируемые результаты	<p>Предметные Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики</p>

травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

	<p>Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Примет участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу</p> <p style="text-align: center;"><i>Метапредметные</i></p> <p>Овладеет 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;</p> <p>Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.</p> <p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.</p>
<p>Особые условия</p>	<p>Занятия проходят в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, освещенность, проветриваемость и т.д.) и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.</p>
<p>Преподаватели</p>	<p>Дуданова Вера Николаевна, педагог дополнительного образования</p>

Материально-
техническая база

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-
10 шт.
- 10.Рулетка-2 шт.
- 11.Макет площадки с фишками-2 комплекта.

Содержание

Паспорт программы	2
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	8
1.1 Пояснительная записка	8
1.2 Цель и задачи программы	10
1.3 Содержание программы	11
1.4 Планируемые результаты	16
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1 Календарный учебный план	18
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Материально-техническое оснащение	18
2.4 Формы аттестации	19
2.5 Оценочные материалы	20
2.6 Методические материалы	20
2.7 Список литературы	25
Приложение №1 Календарно-учебный график	27
Приложение №2 Контрольно-измерительные материалы	35

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Педагогическая целесообразность

Обучение по Программе формирует у обучающихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Практическая значимость

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы

Работа ведется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 12-17 лет. Срок реализации — 1 год, с сентября по май

Режим организации занятий

Срок реализации	Продолжительность занятий (час)	Периодичность в неделю (час)	Количество часов в неделю (час)	Количество часов в год
1 год	2 занятия по 45 минут, с перерывом 15 мин.	2 раза	4	144
Итого	144 часа			

Формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности: очная, фронтальная, групповая.

Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно-спортивной направленности. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Программа реализуется в течение 1 года. Продолжительность учебного года 36 недель. Основой образовательного процесса является групповое занятие (144 часа в год).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Основными **задачами** программы являются:

Обучающие

формирование двигательных качеств;

получение новых знаний.

обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

развитие физических навыков;

закаливание;

развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	40	1	39	Зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	44	2	42	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	Зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6.	Контрольные нормативы	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Участие в соревнованиях
Всего часов:		144	7		

Содержание учебного плана

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и

подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования.
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
39. Совершенствование техники передачи мяча.
40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
41. Совершенствование техники приемов мяча.
42. Совершенствование техники выполнения подачи.
43. Одиночное блокирование.

44. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне - по заданию.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 и 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. Медико-биологические средства.

Рациональное питание. Психологические средства восстановления. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теория. Терминология, принятая в волейболе; строевые команды

Практика. Построение группы, отдача рапорта, подготовка мест проведения занятий и соревнований, участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и

проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

1.4 Планируемые результаты

Планируемым результатом обучения является освоение как теоретических, так и практических умений и навыков игры в волейбол.

Предметные

Обучающийся научится:

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Примет участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу

Метапредметные

Овладеет 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;

Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся с 1 сентября 2022 года по 30 мая 2023 года. Количество недель 36. Два раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут каждое с перерывом 15 минут.

2.2. Условия реализации программы

В учебную группу принимаются дети в возрасте 12-17 лет.

Проводит занятия педагог дополнительного образования.

Занятия проходят в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, освещенность, проветриваемость и т.д.) и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12м.

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

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка-2 шт.
11. Макет площадки с фишками-2 комплекта

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности. (См. Приложение №2)

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. (см. Приложение №2)

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В работе используются следующие методы обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах

(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.5. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.6. Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от

правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1.подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на

страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.7 Список литературы

Для педагогов

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
2. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
3. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
4. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
5. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:
6. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
7. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по
8. Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение.
9. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт»
10. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М.1986г.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,
12. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
13. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
14. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
15. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

16. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
- В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
17. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
18. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
19. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
20. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
- Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

Для обучающихся

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1-2	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Текущий контроль
3-4			групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	Текущий контроль
5-6			групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Текущий контроль
7-8			групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Текущий контроль
9-10			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Текущий контроль
11-12			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча	Текущий контроль

13-14		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками	Текущий контроль	
15-16		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Текущий контроль	
17-18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Текущий контроль	
19-20		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Текущий контроль	
21-22		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в зону 2-3-4	Текущий контроль	
23-24		групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Текущий контроль	
25-26		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль	
27-28		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча	Текущий контроль	
29-30		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Текущий контроль	
31-32		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяча.	Текущий контроль	
33-34		Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Текущий контроль
35-			групповые	2	Понятие ОФП. ОФП	Текущий

36		тренировочные занятия		верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	контроль
37-38		индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности	Текущий контроль
39-40		индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
41-42		индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
43-44		индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Промежуточный контроль
45-46		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
47-48		индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
49-50	Декабрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Текущий контроль
51-52		индивидуальные занятия	2	Сердечно - сосудистая и дыхательная системы	Текущий контроль

		тренировочные занятия			
53-54		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
55-56		индивидуальные тренировочные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов	Текущий контроль
57-58		индивидуальные тренировочные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
59-60		индивидуальные тренировочные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий	Текущий контроль
61-62		индивидуальные тренировочные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм	Текущий контроль
63-64		индивидуальные тренировочные занятия	2	Физкультурно - спортивные занятия, доврачебная помощь пострадавшим.	Текущий контроль
65-66	Январь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Текущий контроль
67-68		индивидуальные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Текущий контроль

		тренировочные занятия				
69-70		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.		Текущий контроль
71-72		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.		Текущий контроль
73-74		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.		Текущий контроль
75-76		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.		Текущий контроль
77-78		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии		Текущий контроль
79-80		индивидуальные тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.		Текущий контроль
81-82	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.		Текущий контроль
83-84		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.		Текущий контроль
85-86		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий «пайп».	удар	Текущий контроль

		ые занятия			
87-88		групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
89-90		групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Текущий контроль
91-92		групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование.	Текущий контроль
93-94		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Текущий контроль
95-96		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Текущий контроль
97-98	Март	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Текущий контроль
99-100		восстановительные мероприятия	2	Тройной блок и страховка.	Текущий контроль
101-102		восстановительные мероприятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Текущий контроль
103-104		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Текущий контроль
105-106		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 4.	Текущий контроль
107-108		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Текущий контроль

109-110		групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Текущий контроль
111-112		групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Текущий контроль
113-114	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Текущий контроль
115-116		групповые тренировочные занятия	2	Учебно -тренировочная игра.	Текущий контроль
117-118		групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра. Обманные движения.	Текущий контроль
119-120		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Текущий контроль
121-122		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Текущий контроль
123-124		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Текущий контроль
125-126		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Текущий контроль
127-128		групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Текущий контроль

129-130	Май		групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении	Текущий контроль
131-132			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд	Текущий контроль
133-134			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов	Текущий контроль
135-136			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Текущий контроль
137-138			групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов	Текущий контроль
139-140			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования	Текущий контроль
141-142			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования	Текущий контроль
143-144			групповые тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний. Блокирование.	Итоговый контроль
Всего: 144 часа						

Контрольно-измерительные материалы

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Промежуточная аттестация

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 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, испытуемый производит 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).

Итоговая аттестация

Техническая подготовка.

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 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 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 С 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 применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 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.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.