Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Бийский педагогический колледж имени Дмитрия Ивановича Кузнецова»

УТВЕРЖДЕНО
приказом колледжа
от 01.09.2023 г. № 02

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 18+ лет
Срок реализации: 1 год

Бийск
2023

Организация разработчик: КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова»

Разработчик:
А.В. Савелов, преподаватель специальных дисциплин физической культуры КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова»

Одобрена учебно-методическим советом КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова» от 31.08.2023 г. протокол № 1.

Структура программы

1. **Пояснительная записка**
   1.1. Нормативно-правовая основа программы
   1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы
   1.3. Направленность программы, её цель и задачи
   1.4. Возрастные особенности обучающихся
   1.5. Общая характеристика программы
   1.6. Принципы обучения по программе
   1.7. Организационно-педагогические условия
   1.8. Планируемые результаты обучения
   1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы
2. **Учебно-тематический план программы**
3. **Содержание программы**
4. **Методическое обеспечение**
5. **Список литературы**

Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Одной из первых проблем является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

В связи с определением направлений реализации государственной политики, обеспечивающих создание условий для граждан страны, позволяющих вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, и повышением конкурентоспособности российского спорта распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3801-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее - Стратегия). К числу основных задач данной Стратегии относятся:

1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;

2) разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

3) модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования.

1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,

приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

СП 2.4.3648-20.

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

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, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у взрослого населения.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи

Направленность программы «Волейбол» - *физкультурно-спортивная.*

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

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:

- овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанников по волейболу;
- подготовка к соревнованиям по волейболу.

1.4. Возрастные особенности и требования к категории обучающихся (в программах для взрослых)

Для взрослого поколения игра в волейбол рассматривается в основном как инструмент для поддержания спортивного и здорового физического состояния или отдыха и разгрузки после тяжелого рабочего дня. Очень в редких случаях было, что человек, который начал заниматься волейболом в старшем возрасте, изначально хотел добиться серьезных результатов на профессиональном спортивном уровне и ставил перед собой очень высокие цели. Объем и интенсивность занятий у взрослых значительно меньше, чем у детей. Это связано в значительной степени ограничениями по свободному от работы времени. Принимаются все желающие, независимо от возраста и пола, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся**:** от 18 лет.

1.5. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, режима и временных параметров организации образовательной деятельности (занятий), что делает её доступной для взрослых. Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка обучающегося осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого приема. Одна из главных задач физической подготовки - повышение эффективности техники. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбе. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств обучающихся.

1.6. Принципы обучения

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- преемственность и последовательность в решении задач;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной

подготовки;

- развитие двигательных качеств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий.

Срок реализации программы 1 год. Учебный процесс длится с 1 сентября по 31 мая.

Обучение рассчитано на 36 недель, общее количество часов – 144.

Режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа.

Нормы наполнения групп – 8-15 человек.

Возраст обучающихся от 18 лет.

Форма организации учебного процесса: очная, фронтальная, групповая.

Занятия проводятся в спортивном зале: минимальные размеры 24х12м.

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.

Зал соответствуют требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Оборудована раздевалка со шкафами для хранения личных вещей, скамейками.

Организация образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями, детей-инвалидов и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Уровень программы – стартовый.

Педагогические кадры. Образовательный процесс по образовательной программе осуществляет преподаватель специальных дисциплин физической культуры КГБПОУ «Бийский педагогический колледж» А.В. Савелов.

1.8. Планируемы результаты обучения

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
2. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды для участия в городских соревнованиях по волейболу,
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

1.9. Формы подведения итогов

Умения и навыки проверяют во время участия в соревнованиях.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в наблюдения.

Промежуточная аттестация - в середине программы, в виде учебной игры.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации - задания повышенной сложности, в виде соревнований по волейболу.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2	1	1	
2.	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2		2	Текущий контроль
3.	Прием и передача мяча сверху. Игра	2		2	Текущий контроль
4.	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2		2	Текущий контроль
5.	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
6.	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
7.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
8.	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
9.	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
10.	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
11.	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
12.	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	1	1	Текущий контроль
13.	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
14.	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
15.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
16.	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра	2		2	Текущий контроль

17.	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
18.	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
19.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
20.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
21.	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
22.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
23.	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
24.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
25.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
26.	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
27.	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
28.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
29.	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
30.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
31.	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
32.	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
33.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра	2		2	Текущий контроль
34.	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра	2		2	Текущий контроль

35.	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра	2		2	Промежуточная аттестация
36.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
37.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
38.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
39.	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
40.	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
41.	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра	2		2	Текущий контроль
42.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
43.	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
44.	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
45.	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
46.	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
47.	Учебная игра	2		2	Текущий контроль
48.	Учебная игра	2		2	Текущий контроль
49.	Учебная игра	2		2	Текущий контроль
50.	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
51.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
52.	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра	4		4	Текущий контроль

53.	Учебная игра	2		2	Текущий контроль
54.	Учебная игра	2		2	Текущий контроль
55.	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
56.	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
57.	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
58.	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра	4		4	Текущий контроль
59.	Товарищеская встреча с ДЮСШ	2		2	Итоговая аттестация
	Итого часов	**144**	**3**	**141**	

Календарный учебный график программы:

Наименование раздела	**Количество часов**									**Всего**
	сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	
1. Волейбол	16	16	16	16	16	16	16	16	16	**144**
Всего часов:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

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

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

1. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 9м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным

(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

3. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с

игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

5. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини волейболу.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы и формы обучения

Теория: в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

Практические методы:

2. метод упражнений;
3. игровой;
4. соревновательный;
5. круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

6. в целом;
7. по частям.
8. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
1. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997 год.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под
6. 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. 2010г.
10. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт»
11. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М.1986г.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,
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.

Интернет-ресурсы:

- http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

Приложение

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х5 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).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Итоговая аттестация

Техническая подготовка.

Испытания на точность подач. 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.

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.