

Сазонова
Мария
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Сазонова
Мария Васильевна
Дата: 2021.11.30
16:57:02 +04'00'

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «Волейбол»

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Программа разработана:
Кузьминым Андреем Анатольевичем,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1 Календарный учебный график.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	27
2.3 Формы аттестации.....	28
2.4 Оценочные материалы.....	28
2.5 Методические материалы.....	29
2.6 Список литературы.....	42

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Волейбол»** является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Профорientация: в объединении практикуется наставничество, обучающиеся поддерживают друг друга, помогают в тренировках, организации и проведении мероприятий и соревнований, что знакомит их с профессиями учителя, тренера.

Дополнительность: программа дополняет программу физической культуры общеобразовательной организации.

Актуальность программы заключается в том, что у подростков восполняется недостаток двигательной активности, имеется оздоровительный эффект, а также благотворное воздействие на все системы организма.

На школьных уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют получить навыки в технике игры в волейбол, технической и общей физической подготовке. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники игры в волейбол, воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов, высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 15-16 лет.

Объем программы рассчитан на 216 часов: 1 модуль – 96 часов, 2 модуль – 120 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Программа рассчитана на очную форму обучения (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 108 занятий (теории и практики).

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретическое, тренировочное занятие, игры и эстафеты, физкультурно-спортивные мероприятия.

Срок освоения, периодичность и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 216 учебных часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа каждое (45 минут - занятие, 15 минут перерыв, 45 минут - занятие, 15 минут перерыв). Зачисление допускается в течение учебного года на основании договоров по заявлениям родителей.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;

Практическое занятие;

Соревнования;

Мастер классы;

Тестирование;

Самостоятельная внеаудиторная работа;

Проектно-исследовательская работа;

Текущий контроль;

Промежуточная аттестация;

Итоговая аттестация.

1.2. Цель образовательной программы

Цель программы - отбор спортивно-одаренных детей для подготовки волейболистов, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыки для усвоения техники игры в волейбол;

- обучение двигательным навыкам, нацеленным на укрепление здоровья;

- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- формирование представления о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

- развитие мотивации у обучающихся к игре в волейбол;

- развитие основных физических качеств волейболиста: прыгучесть, сила, гибкость, координация движений, ловкость;

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитание дисциплинированности;

- воспитание волевого характера, командного духа юных спортсменов, приобщение к общечеловеческим ценностям.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац ии занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практ ика		
1.	Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ (2 часа)					
	Тема 1.1. Водное занятие. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Входная диагностика.	2	1	1		Входная диагностика, опрос.
2.	Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (50 часа)					
	Общеразвивающие упражнения	20	2	18		сдача нормативных требований.
	Гимнастические	12	2	10		
	Спортивные и	18	2	16		
3.	Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 часа)					
	Упражнения для	10	2	8		контрольные
	Упражнения для развития	12	2	10		
	Упражнения направленные на развитие выносливости и координации	12	2	10		

	Упражнения с отягощениями	10	2	8		
Итого часов:		96 часов				

1

мод
уль

Учебный план

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практ ика		
1	Раздел 1 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)					
	Упражнения с	2		2		
	Упражнения для	12	2	10		
2	Раздел 2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (58)					
	Приемы и передачи мяча	16	2	14		зачёт, сдача контрольного
	Подача мяча	10	2	8		о
	Стойки и	10	2	8		упражнения,
	Нападающие удары	12	2	10		сдача
	Блокирование	10	2	8		
3	Раздел 3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 часов)					
	Тактика приемов и передач;	14	2	12		зачет, контрольная
	Тактика подач	14	2	12		
4	Раздел 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)					
	Способы регуляции психического состояния	4	2	2		
	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС.	2	-	2		

5	ПРАВИЛА ИГРЫ (4 часа)					
6	СОРЕВНОВАНИЯ (8 часов)					
7	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)					
	Итоговое занятие. Итоговая					соревновани я, текущий контроль
Итого часов:		120 часов				

Содержание учебного плана

1 модуль

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ (2 часа)

Теория: вводное занятие. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Входная диагностика.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Сдача нормативов.

Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (50 часов)

Теория: общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры

Практика:

Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения - упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 часа)

Теория: техника выполнения и значимость упражнений для развития силы, прыгучести; упражнений, направленных на развитие выносливости и координации; упражнений с отягощениями, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

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.

Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Содержание учебного плана

2 модуль

Раздел 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)

Теория: приемы и передачи мяча, подача мяча, стойки и перемещения, нападающие удары, блокирование

Практика:

-техника прямого нападающего удара на силу.

-техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- техника нападающего удара с имитацией передачи.
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 часов)

Теория: тактика приемов и передач; индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика подач.

Практика:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
- подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
- упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
- двусторонние игры (с заданиями).
- контрольные игры и соревнования.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)

Теория: знакомство со способами регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Практика:

- контрольные мероприятия - проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты.
- товарищеские встречи - проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

- психофизические упражнения - Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

- интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий). Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Раздел 4 ПРАВИЛА ИГРЫ (4 часа)

Теория: Правила игры. Обязанности судей. Судейская жестикуляция. Правила волейбола.

Практика: Судейство соревнований по волейболу.

Раздел 5 СОРЕВНОВАНИЯ (8 часов)

Практика: Участие в товарищеских встречах, соревнованиях разного уровня.

Раздел 6 ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Практика: Мероприятие с награждением.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявлять инициативу, исполнительность и дисциплину на тренировках, в игровых ситуациях, соревнованиях;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение тактических действий в игре;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, родителей и других людей во время тренировок и соревнований.

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «Здоровый образ жизни», «Волейбол», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию самодисциплины на положительные результаты в спорте;

- раскрывать понятия: сила воли, самоконтроль, смелость;

- ориентироваться в видах подач, блокирующих действий, передвижений и приемов мяча;

- знать правила соревнований, размеры площадки и расстановки в игре;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, отработки технических действий в игре;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Метапредметные результаты:

- договариваться и приходить к общему решению в работе по парам, группам;

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- уважать соперника и достойно произносить приветствия.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 модуль

Календарный учебный график составляется в соответствии с расписанием. Дата проведения занятий может корректироваться, в связи с государственными праздниками.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований. Техника передач. Стойки и перемещения.	2	
2.	Техника верхней прямой подачи передач. Развитие быстроты. Групповые упражнения. Игра. Сочетания перемещений.	2	
3.	Упражнения в движении. Учебная игра. Броски мяча. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	2	
4.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
5.	Встречная передача. Учебная игра. Развитие физических качеств. Прием мяча снизу. Учебная игра.	2	
6.	Прием мяча снизу. Развитие ловкости координации. Игра	2	
7.	Взаимодействие игроков. Подача. Верхняя прямая подача по зонам	2	
8.	Прием мяча сверху. Игра. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. ОФП	2	
9.	Прием мяча в зоне 1,6,5. Техника верхних передач. Игра	2	
10.	ОФП. Взаимодействие игроков на площадке. Передача мяча сверху через сетку. Подача	2	
11.	Развитие ловкости, координации. Гигиена. Развитие специальной силы. Передачи мяча в	2	

	сверху. ОФП		
12.	Восстановительные мероприятия. Развитие гибкости. Круговая тренировка. ОФП.	2	
13.	Развитие выносливости. Роль физической культуры в современном обществе. Развитие силы. Сдача нормативов.	2	
14.	Круговая тренировка. Игра. Прием мяча снизу. Учебная игра	2	
15.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	2	
16.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	
17.	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
18.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	
19.	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	
20.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 1-4. Учебная игра в волейбол.	2	
21.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3,4,5. Учебная игра в волейбол.	2	
22.	Верхняя прямая подача. Передача из зон 2, 3, 4 в зону 5 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	

23.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача из зоны 1 и 5. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача из зоны 1 и 5.	2	
24.	Учебно – тренировочная игра в волейбол. Развитие ловкости	2	
25.	Прямой нападающий удар с разбега из зон 2,3,4. Одиночное блокирование. В зоне 2 и 4. Учебно – тренировочная игра. Развитие выносливости.	2	
26.	Развитие координации и ловкости. подача мяча через сетку. Верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	
27.	Учебно – тренировочная игра. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2	
28.	Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	
29.	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
30.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2	
31.	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	2	

32.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	
33.	Учебная игра. Броски набивного мяча. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
34.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	2	
35.	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Сочетание способов перемещений . ОФП	2	
36.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. Передача мяча снизу двумя руками. Перемещения.	2	
37.	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	2	
38.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	
39.	Групповое блокирование. Учебная игра. Чередование способов передачи мяча. СФП	2	
40.	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.	2	
41.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены.	2	
42.	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	2	
43.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя	2	

	прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
44.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	2	
45.	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2	
46.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
47.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	
48.	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками.	2	

2.1. Календарный учебный график

2 модуль

Календарный учебный график составляется в соответствии с расписанием. Дата проведения занятий может корректироваться, в связи с государственными праздниками.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Перемещения по площадке. Командные взаимодействия. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	
2.	Индивидуальные тактические действия в нападении Верхняя прямая подача по зонам 1, 5, 6. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	
3.	Групповые тактические действия в нападении –	2	

	взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
4.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	2	
5.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	
6.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Развитие ловкости.	2	
7.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	
8.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	
9.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – – тренировочная игра в волейбол.	2	
10.	Игровая тренировка. Развитие ловкости. Индивидуальные тактические действия в нападении Верхняя прямая подача по определенным зонам.	2	
11.	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3,	2	

	игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
12.	Учебно – тренировочная игра с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2	
13.	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2	
14.	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
15.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности. Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2	
16.	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием. Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	
17.	Повышения уровня ОФП. Выполнение упражнений по станциям. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.	2	
18.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2	
19.	Изучение падения на г/матах. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи.	2	

	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.		
20.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
21.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2	
22.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	
23.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
24.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
25.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки. Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».	2	
26.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2	

27.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
28.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
29.	Проверка ОФП и технической подготовки. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
30.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	
31.	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2	
32.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
33.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.	2	
34.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.	2	
35.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
36.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических	2	

	действий в ходе игры.		
37.	Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. Учебная игра.	2	
38.	Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».	2	
39.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	
40.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	
41.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации.	2	
42.	Развитие всех физических качеств. Круговая тренировка. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	
43.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки. Специальные упражнения волейболиста. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».	2	
44.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
45.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
46.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки,	2	

	Блокирование. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Косой нападающий удар. Учебная игра.		
47.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	
48.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
49.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
50.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	2	
51.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Совершенствование подачи. Игра в волейбол.	2	
52.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Перемещения.	2	
53.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	
54.	Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2	
55.	Прием подачи. Учебная игра в волейбол. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	
56.	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к сетке.	2	
57.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	2	

	двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.		
58.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. ОФП	2	
59.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
60.	Подведение итогов.	2	

2.2 Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14 (борцовский ковер, школьный спортзал);

- оборудование (гимнастическая снаряды);
- инвентарь (гимнастические мячи, скакалки, гимнастические палки);
- технические средства обучения (видеопроектор);
- учебно-методическая литература (пособия, журналы);
- наглядные пособия (фотографии, картинки, плакаты).

Кадровое обеспечение: Авдонин Олег Сергеевич - педагог дополнительного образования, владеющий развивающими технологиями обучения.

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.3 Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную и итоговую.

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится диагностика.

1. *Входная диагностика* проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная диагностика проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. *Итоговая диагностика* проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика включает в себя контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств.

1. Передача сверху двумя руками над собой, кол-во.

1 балл - менее 10 раз

2 балла - 11-15 раз

3 балла - больше 15 раз

2. Подача мяча сверху, без потерь, кол-во.

1 балл - менее 10 раз

2 балла - 11-15 раз

3 балла - больше 15 раз

3. Подъем туловища из положения лежа на спине, раз

Лежа на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» обучающийся поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола, на подъем – вдох, на опускании – выдох. Считается количество правильно выполненных подниманий за 30 секунд.

1 балл – менее 20 раз

2 балла – 21-29 раз

3 балла – больше 30 раз

4. Прыжок в длину с места, см

1 балл - меньше 170см

2 балла - 180-190см

3 балла - больше 190см

5. Отжимание в упоре лежа за 30сек, раз

1 балл - менее 20 раз

2 балла - 25 раз

3 балла - больше 25 раз

Уровень

1,0-1,5- низкий

1,6-2,5- средний

2,6-3- высокий

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

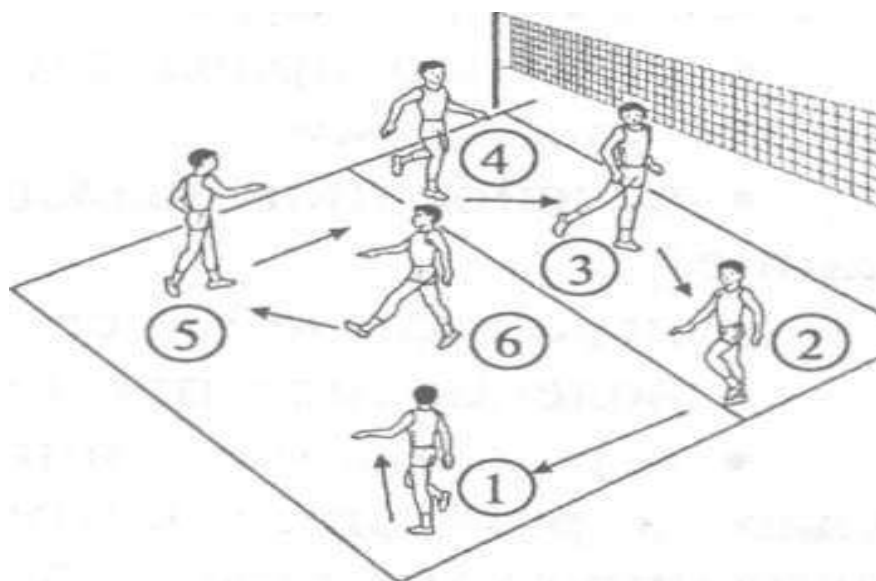
Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

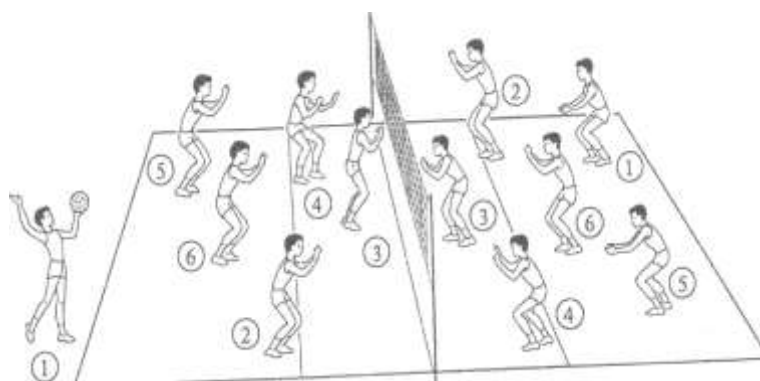
2.5 Методические материалы.

Структура занятия: занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной

Основные правила игры: *перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.



Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



Начало игры: игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Продолжительность игры: игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд

(в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (рис. 9).
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

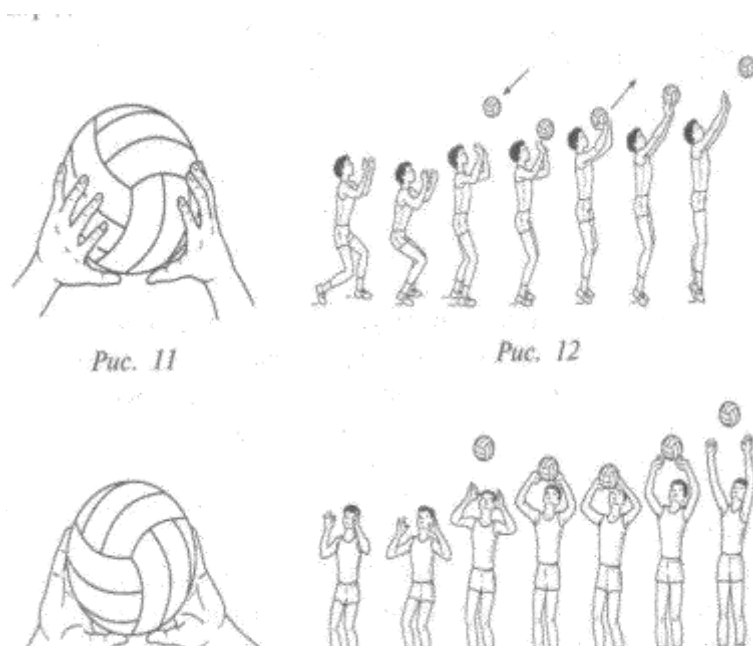


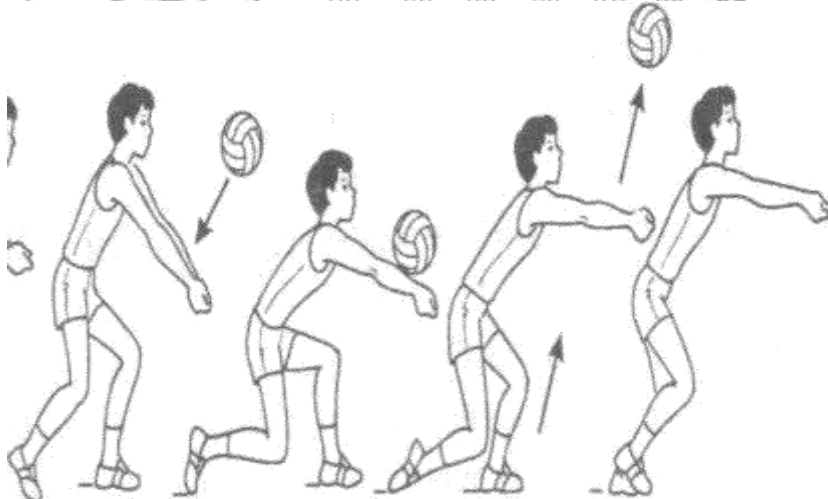
Рис. 11

Рис. 12

уками

ути в коленных суставах, туловище
чезапястных суставах выпрямлены,
лярно траектории полёта мяча.

ча: приём мяча осуществляется на
ным разгибанием ног и туловища
и (рис. 10, 11, 12, 13).



ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

● Учебно-тренировочные занятия – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры.

● Игры и эстафеты.

● Физкультурно-спортивные мероприятия.

Сроки и временной режим занятий.

Занятия проводятся с учащимися 3 раз в неделю в течение 1 года.

Оптимальная численность группы.

15 человек.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию,

заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из

исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. 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.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- **Техническая подготовка**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

2.6.Список литературы

Основная

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.