

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия № 30»

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета № 10
от « 17 » 06 20 22 год

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета
от « ___ » _____ 20 ___ год

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия № 30»
Н.М. Кабанькова
Приказ № 232 от 17.06.22 год

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия № 30»
Н.М. Кабанькова
Приказ № _____ от _____ 20 _____ год

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации:

ФИО автора-составителя:

Зимовец Владимир Александрович,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории .

1. Комплекс основных характеристик программы.

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, а также решает вопрос о социализации через участие в командной игре (деятельность) и формирование навыков конструктивного общения.
Отличительные особенности программы	Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.
Адресат программы	Программа направлена на обучающихся в возрасте 14-17 лет и ориентирован в силу психолого-педагогических особенностей старшего подросткового возраста на: -удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; -выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности; -профессиональную ориентацию; -социализацию и адаптацию к жизни в обществе; -формирование общей культуры; -профилактику асоциального поведения.
Срок реализации (освоения программы)	Объём и сроки освоения программы: общее количество часов – 408. Сроки обучения – 4 года. Каждый год реализация программы осуществляется в количестве 102 часов.
Объём программы	Объём и сроки освоения программы: общее количество

	часов – 408. Сроки обучения – 4 года. Каждый год реализация программы осуществляется в количестве 102 часов.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная/ очный формат проведения занятий.</p> <p>Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа. Согласно Приложению N 3. «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14 - п.5.3. – количество часов занятий в спортивно-оздоровительных группах в командно-игровых видах спорта - 2-3 раза в неделю. (согласно Программе – 2 раза в неделю), 2 занятия по 45 мин.</p> <p>Формы организации образовательного процесса: тренировочные занятия.</p>
Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Проектирование ИОМ по необходимости
Наличие детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	<p>Программа не рассчитана на детей с ОВЗ по данным категориям</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие). 2. Дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие). 3. Дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). 4. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). 5. Дети с задержкой психического развития (ЗПР). 6. Дети с нарушением интеллекта (умственно отсталые). 7. Дети с расстройствами аутистического спектра (РАС). 8. Дети с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР).
Наличие талантливых детей в объединении	Возможно дальнейшее сотрудничество с тренерами ДБСШ-2 г. Кургана по развитию спортивных способностей и перехода в профессиональный спорт
Уровни сложности содержания программы	Продвинутый

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цели и задачи программы	<p>обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.</p> <p>Оздоровительные: укрепление здоровья, повышение работоспособности.</p> <p>Образовательные: формирование знаний в области здоровья, гигиены, спорта.</p> <p>Коррекционно – развивающие: коррекция основных</p>
-------------------------	--

	<p>физических недостатков, развитие основных двигательных умений и навыков, коррекция крупной и мелкой моторики, воспитание основных физических качеств.</p> <p>Воспитательные: воспитание интереса к занятиям физической культурой, воспитание нравственных качеств, самообладания, эстетических чувств.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; ➤ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; ➤ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; ➤ <i>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач</i> <p>Метапредметными результатами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; ➤ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; ➤ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; ➤ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; ➤ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; ➤ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <p>Предметными результатами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ➤ излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ➤ представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ➤ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; ➤ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; ➤ в доступной форме объяснять правила (технику)

	<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы. <p>По итогам обучения по программе обучающиеся будут ЗНАТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; ➤ психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; ➤ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; ➤ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. ➤ понятия «Техника игры», «Тактика игры» ➤ правила игры волейбол ➤ первичные навыки судейства. <p>УМЕТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; ➤ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; ➤ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; ➤ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. ➤ владеть основными техническими приемами ➤ применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.
--	---

1.3. Рабочая программа. Учебный план.

№ п.п.	Название раздела/темы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1 год обучения	ОФП СФП Техническая подготовка Тактическая подготовка Правила игры	102	17	83
2 год обучения	ОФП СФП Техническая подготовка Тактическая подготовка Правила игры	102	22	80
3 учебный год	ОФП СФП Техническая подготовка Тактическая подготовка Правила игры	102	23	79
4 учебный год	ОФП СФП Техническая подготовка Тактическая подготовка Правила игры	102	15	87

Основное содержание по годам обучения:

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

Учебный план.

1 год обучения

<i>№ п.п.</i>	<i>Название раздела Темы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Количество часов</i>		<i>Форма промежуточной аттестации</i>
			<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	

1	Введение	1	1		
2	Общефизическая подготовка	10	1	9	
2.1	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	
2.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3		3	
2.3	Спортивные и подвижные игры	4		4	
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15	
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3	
3.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3	
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3	
4	Техническая подготовка	58	7	51	
4.1	Приёмы и передачи мяча	35	2	33	
4.2	Подачи мяча	40	2	8	
4.3	Стойки	3	1	2	
4.4	Нападающие удары	5	1	4	
4.5	Блоки	5	1	4	
5	Тактическая подготовка	10	2	8	
5.1	Тактика подач	5	1	4	
5.2	Тактика приёмов и передач	5	1	4	
6	Правила игры. Промежуточная аттестация	3	1	2	-тестирование на знание теоретического материала; -тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы -сдача контрольных

					нормативов по ОФП.
	Итого:	102	17	83	

2 год обучения

№ п.п.	Название раздела Темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Общезначительная подготовка	12	3	9	
1.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	4	1	3	
1.3	Спортивные и подвижные игры	4	1	3	
2	Специальная физическая подготовка	25	5	20	
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	5	1	4	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты				
2.3	сокращения мышц	5	1	4	
2.4	Упражнения направленные на развитие				
2.5	прыгучести	5	1	4	
2.6	Упражнения направленные на развитие				
2.7	специальной ловкости	5	1	4	
2.8	Упражнения направленные на развитие				
2.9	выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	4	
3	Техническая подготовка	50	7	43	
3.1	Приёмы и передачи мяча	17	2	15	
	Подачи мяча	15	2	13	
3.2	Стойки	4	1	3	
3.3	Нападающие удары	7	1	6	
3.4	Блоки	7	1	6	
4	Тактическая подготовка	8	4	4	
4.1	Тактика подач	4	2	2	
4.2	Тактика приёмов и передач	4	2	2	
5	Правила игры. Промежуточная аттестация	6	2	4	-тестирование на знание теоретического материала; -тестирование на умение выполнять пройденные

					технические приёмы -сдача контрольных нормативов по ОФП.
	Итого:	102	22	80	

3 год обучения

№ п.п.	Название раздела Темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
1.1	Общефизическая подготовка	2		2	
1.2	Общеразвивающие упражнения	1		1	
1.3	Спортивные и подвижные игры	1		1	
2	Специальная физическая подготовка				
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	1		1	
2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1		1	
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1		1	
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1		1	
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1		1	
3	Техническая подготовка	40	7	33	
3.1	Приёмы и передачи мяча	12	2	10	
3.2	Подачи мяча	10	2	8	
3.3	Стойки	4	1	3	
3.4	Нападающие удары	7	1	6	
3.5	Блоки	7	1	6	
4	Тактическая подготовка	50	15	35	
4.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	20	5	15	
4.2	Тактика нападающих ударов	15	5	10	
4.3	Тактика приёма нападающих ударов	15	5	10	
5	Психологическая подготовка. Способы	2		2	
5.1.	регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию. Упражнения на	1		1	

5.2	достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	1		1	
6	Правила игры. Промежуточная аттестация	2		2	-тестирование на знание теоретического материала; -тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы -сдача контрольных нормативов по ОФП.
	Итого:	102	23	79	

4 год обучения:

№ п.п.	Название раздела Темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1		
2	Общefизическая подготовка	5	1	4	
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
2.2	Спортивные и подвижные игры	3	-	2	
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
3.1	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	5	1	4	
3.2	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	5	1	4	
4	Техническая подготовка	45	7	38	
4.1	Приёмы и передачи мяча	4		4	
4.2	Подачи мяча	10	2	8	
4.3	Нападающие удары	10	2	8	
4.4	Блоки	10	2	8	
4.5	Передвижения	2		2	
4.6	Защитные действия	9	1	8	
5	Тактическая подготовка	35	3	32	
5.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	1	14	
5.2	Тактика нападающих	13	1	12	

	ударов				
5.3	Тактика приёма нападающих ударов	7	1	6	
4	Психологическая подготовка.	5	1	4	
4.1	Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.	1	1	-	
4.2.	Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.	4	-	4	
5	Правила игры. Промежуточная аттестация	1	-	1	-тестирование на знание теоретического материала; -тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы -сдача контрольных нормативов по ОФП.
	Итого:	102	15	87	

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Первое полугодие	С 01.9.2021- 31.12.2021 (17 учебных недель)
Каникулы	01.01.2022-09.01.2022
Второе полугодие	1.01.2022-31.05.2022 (17 учебных недель)
Каникулы	28.02-09.03.2022, праздничные календарные дни - 1-2.05.2022, 8-10.05.2022
Промежуточная аттестация	25.05.2022

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Формой контроля реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

-результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

4год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований городского и областного уровня.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная площадка.
3. Волейбольные мячи (10 штук).
4. Волейбольная сетка.
5. Тренажёры для ОФП (скакалки, мячи для броска)

Информационное обеспечение:

- ✓ Методика опережающего обучения детей игре в волейбол - free/kursovaya...igre_v_volleybol
- ✓ Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/)
- ✓ [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](http://VolleyMos.ru)
- ✓ [Волейбол » Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
- ✓ [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
- ✓ www.lib.sportedu.ru
- ✓ www.volley.ru

Кадровое обеспечение:

Главная цель деятельности педагога, реализующего данную программу - организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогу - высшее образование либо среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт». Опыт организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы и опыт организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

Методические материалы:

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы	Форма
--------	---------------	-----------------	-------

		учебно-воспитательного процесса	подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и	Соревнования (школьные,	Индивидуальный. Контрольная работа.	Обсуждение результатов

навыков.	районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
----------	--	--	--

Оценочные материалы:

1 год обучения

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения.

Тактико-техническая подготовка

	Тест	Мальчики	Девочки
	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
	Жонглирование мячом на собой верхней передачей	10-12(к-во раз)	7-10
	Жонглирование мячом на собой нижней передачей	7-10(к-во раз)	6-8
	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во)	7-9	6-8

	удачных попыток из 10)		
	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Список литературы:

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
5. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
6. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» .

Приложения:

Приложение № 1

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадку, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Приложение № 2

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча? **Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи? Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд? Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно? Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке? **Переход средней линии.**
Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения? **Выход мяча из игры.**
Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?
Замены игроков.
Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока?
Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?
Перерывы.
Какие установлены перерывы между партиями?
Какой перерыв установлен перед решающей партией?
Даётся время на смену в решающей партии?
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Приложение № 3

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения,

которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.