

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МБУ
ДО «Копьевский районный
Дом детского творчества»

Протокол № 1 от 19.09.22

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
МБУ ДО «Копьевский
районный Дом детского
творчества»

_____ Козина М.А.

Утверждено:
Директор МБУ ДО
«Копьевский районный Дом
детского творчества»

_____ Гончар О.Г.

Приказ № 26 от 19.09.22

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Статус программы: адаптированная

Автор: педагог дополнительного
образования

Козлова Ксения Сергеевна

п.Гайдаровск
2022-2023 г.

Пояснительная записка

- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»;
- Министерство Просвещения Российской Федерации Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 Г. № 196
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
- Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Копьевский районный Дом детского творчества»
- Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Копьевский районный Дом детского творчества»
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе и другими действующими внутренними локальными актами Дома детского творчества.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка

компенсируется у них физической.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д.

Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 17 лет.

Адресат программы (возраст обучающихся):

Программа будет интересна обучающимся подросткового возраста 12-17 лет. ВД-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, класса, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Особое внимание уделяется возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся 12-17 лет, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Отличительные особенности программы: Данная дополнительная общеобразовательная программа является модульной, так как обучающиеся постепенно овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

Доступность реализации программы для разных категорий обучающихся.

Данная программа может реализовываться дистанционно, что повышает доступность получения дополнительного образования для детей находящихся на самоизоляции, проживающих в сельской местности и детей с ОВЗ, для которых дополнительное образование не всегда доступно.

Так же возможна сетевая форма реализации образовательной программы, обеспечивает возможность освоения учеником образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность (реализация образовательных программ в сетевой форме осуществляется на основании Договора между организациями, в котором закрепляются принципы взаимодействия).

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 2 раза в неделю по 1,5 академических часа
- Общее количество часов за год – 68 часов.

Режим занятия по программе:

День Время занятий	Понедельник	Четверг
17:00 – 19:00	Секция «Волейбол»	Секция «Волейбол»
Всего часов: 2 ч.	1	1

Общее количество часов в год составляет 68 часов. Занятия проходит два раза в неделю по 45 минут, для детей дошкольного возраста по 30 минут.

С использованием дистанционных образовательных технологий: - видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы; - адресные дистанционные консультации. В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, WhatsApp, почта Ксения Козлова pk19981998@mail.ru. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов.

Формы проведения занятий Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия

проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскладка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации(контроля)
1	Вводное занятие	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	2	13	15	Устный опрос
3	Специальная физическая подготовка	1	12	13	Устный опрос
4	Техническая подготовка	1	9	10	Устный опрос
5	Тактическая подготовка	1	9	10	Устный опрос
6	Интегральная подготовка	-	16	16	Устный опрос
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	Тестирование
	Итого	7	58	68	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Теория 2 часа

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Общая физическая подготовка

Теория 2 часа

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 13 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных

суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЦРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы.

Специальная физическая подготовка

Теория 1 час

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика 12 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь;

бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Техническая подготовка

Теория 1 час

Теория технической подготовки

Практика 9 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках

против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Тактическая подготовка

Теория 1 час

Теория тактики игры

Практика 9 часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Интегральная подготовка

Практика 16 часов

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Контрольно-проверочные мероприятия

Практика 2 часа

Контрольное занятие в форме зачета.

Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовки

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

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

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в

определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

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

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-17 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

Методические материалы

Методические рекомендации

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

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

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

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

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

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на

то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

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

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

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

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

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

Групповые действия в нападении

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

Командные действия в нападении

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

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

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

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

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

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

Командные действия в защите

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

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

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

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время	Форма контроля
-------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------

				проведения	
	Раздел 1. Вводное занятие .	2			
1	Введение в предмет	1	комбинированная		
2	Инструктаж по ТБ	1	комбинированная		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	15			
3	Строевые упражнения.	2	комбинированная		
4	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	комбинированная		
5	Упражнения для ног и туловища.	2	комбинированная		
6	Упражнения для развития физических качеств.	8	комбинированная		
7	Контрольные нормативы	1	групповая		КН по ОФП
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	13			
8	Упражнения для быстроты и прыгучести	3	групповая		учебная игра
9	Падения и перекаты. Игра	2	групповая		учебная игра
10	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	2	групповая		учебная игра
11	Подвижные игры	2	групповая		учебная игра
12	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	2	групповая		учебная игра
13	Контрольные нормативы	2	групповая		контрольные нормативы по СФП
	Раздел 4. Техническая подготовка	10			
14	Упражнения по технике.	2	групповая		
15	Передачи мяча	3	групповая		
16	Игра в нападении.	2	комбинированная		учебно-тренировочная игра
17	Игра в защите.	2	комбинированная		учебно-тренировочная игра
18	Контрольные нормативы	1	индивидуальная		КН по СФП
	Раздел 5. Тактическая подготовка.	10			
19	Индивидуальные действия при передачах	3	индивидуальная		тренировочная игра

20	Индивидуальные действия при подачах	3	индивидуальная		тренировочная игра
21	Система игры.	3	комбинированная		помощь в судействе
22	Контрольные нормативы	1	индивидуальная		КН по ТП
	Раздел 6. Интегральная подготовка	16			
23	Упражнения по технике	5	комбинированная		тренировочная игра
24	Задания по тактике и технике.	5	комбинированная		тренировочная игра
25	Командные действия в игре.	5	комбинированная		тренировочная игра
26	Контрольные нормативы	1	групповая		КН по ИП
	Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.	2			
27	Контрольные нормативы	2	групповая		КН по ТП

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш.

школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Календарно - тематический план

№	Тема занятия	Дата	
		План	факт
1.	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	19.09	
2.	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра.	22.09	
3.	Основные правила игры. Изменения в правилах. Учебная игра.	26.09	
4.	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра Учебная игра.	29.09	
5.	Прием и передача мяча сверху. Игра Учебная игра.	04.10	
6.	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра Учебная игра.	07.10	
7.	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра.	10.10	
8.	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра.	13.10	
9.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	17.10	
10.	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.	20.10	
11.	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	24.10	
12.	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	27.10	
13.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	31.10	
14.	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра.	03.11	
15.	Прием мяча снизу двумя руками Учебная игра.	07.11	
16.	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра.	10.11	
17.	Остановка шагом, прыжком, скачок. Учебная игра.	14.11	
18.	Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	18.11	
19.	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	21.11	
20.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	24.11	
21.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	28.11	

22.	Падение и перекаты после падения. Учебная игра.	01.12	
23.	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	05.12	
24.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	08.12	
25.	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	12.12	
26.	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	15.12	
27.	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	19.12	
28.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	22.12	
29.	Прием снизу двумя руками с падением. Учебная игра.	26.12	
30.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	29.12	
31.	Групповое блокирование. Учебная игра.	09.01	
32.	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	12.01	
33.	Подготовка к районным соревнованиям. Тренировочная игра Учебная игра.	16.01	
34.	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	19.01	
35.	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	23.01	
36.	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	26.01	
37.	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	30.01	
38.	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	02.02	
39.	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	06.02	
40.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	09.02	
41.	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	13.02	
42.	Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	16.02	
43.	Чередование способов подач. Учебная игра.	20.02	
44.	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	27.02	
45.	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	02.03	

46.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	06.03	
47.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	09.03	
48.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	13.03	
49.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	16.03	
50.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	20.03	
51.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	23.03	
52.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	27.03	
53.	Чередование подач на силу. Учебная игра.	30.03	
54.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	03.04	
55.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	06.04	
56.	Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	10.04	
57.	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	13.04	
58.	Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	17.04	
59.	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	20.04	
60.	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	24.04	
61.	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	27.04	
62.	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	04.05	
63.	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	08.05	
64.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжки. Учебная игра.	11.05	
65.	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	15.05	
66.	Чередование способов подач. Учебная игра.	18.05	
67.	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	22.05	
68.	Контрольные нормативы	25.05	

