

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №2 города Димитровграда Ульяновской области»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 18.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 2
 Е.А. Касимова
Приказ № 272/1 от 18.04.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ВОЛЕЙБОЛ» (НОВЫЕ МЕСТА)
(школьный спортивный клуб «Стрижи»)**

Уровень программы: продвинутый

Срок реализации программы: 1 год

Объём программы: 144 часа

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Программу разработали: Панкова М.И.,
Афанасьева Е.В., педагоги
дополнительного образования

Димитровград, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Волейбол» (Новые места) (школьный спортивный клуб «Стрижи») (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

— Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

— Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

— СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

— Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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;

— «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» № АВ-3935/06 от 29.09.2023 года;

— Устав МБОУ «СШ № 2 города Димитровграда Ульяновской области»;

— Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы образовательной организации;

— Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательной организации.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании, и при обучении используется новое специализированное оборудование.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **продвинутый**, предполагает использование форм

организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Главной целью развития отечественной системы образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Дополнительность программы связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы

После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта. Игровые виды спорта и, в частности, волейбол, всегда были востребованы в детской среде. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей старшего школьного возраста качественно обучиться навыкам игры в волейбол, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и

единомышленников.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает совершенствование техники и тактики игры в волейбол и даётся в восьми разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа направлена 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.

Иновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 13-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Объём программы – 144 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного

тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся. |

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, совершенствования тактики и спортивной техники посредством обучения игры в волейбол.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

Образовательные:

- закреплять знание основ обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правил поведения во время участия в соревнованиях;
- закреплять знание правил личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- совершенствовать навыки игры в волейбол;
- совершенствовать специальную физическую подготовку, технико-тактические действия при игре в волейбол;
- продолжать приобщать обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- в качестве судейской и инструкторской практики – закреплять умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях, учить составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить их с группой;
- продолжать обучать умению проводить судейство на учебных играх в своей группе, а также проводить соревнования по волейболу с выполнением обязанностей главного судьи и секретаря;
- учить проводить соревнования по волейболу;
- продолжать учить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- продолжать развивать физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- продолжать развивать способность управлять своими эмоциями;
- продолжать развивать коммуникативные качества;
- продолжать развивать волевые качества;
- продолжать развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности, волейболом;
- продолжать развивать навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол.

Воспитательные:

- продолжать воспитывать чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- продолжать воспитывать чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- продолжать воспитывать стремление к победе, достижению общей цели.
- продолжать способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной

обстановки;

- продолжать воспитывать волю, дисциплинированность, смелость, настойчивость через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

- воспитано чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- воспитано чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

- воспитано стремление к победе, достижению общей цели.

- сформированы межличностные отношения, направленные на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитаны воля, дисциплинированность, смелость, настойчивость через занятия игровыми видами спорта.

Метапредметные результаты:

- развиты физические качества - сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;

- развита способность управлять своими эмоциями;

- развиты коммуникативные качества;

- развиты волевые качества;

- развиты стойкое желание и мотивация к регулярным занятиям спортом, в частности, волейболом;

- развиты навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правила поведения во время участия в соревнованиях;

- правила личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- владеют навыками игры в волейбол;

- в качестве судейской и инструкторской практики – умеют вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях, умеют составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить их с группой;

- умеют проводить судейство на учебных играх в своей группе, а также проводить соревнования по волейболу с выполнением обязанностей главного судьи и секретаря;

- обучающиеся совершенствуют свою специальную физическую подготовку, технико-тактические действия при игре в волейбол;

- умеют проводить соревнования по волейболу;

- обучающиеся приобщены к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умеют грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

1.4. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 3 | 3 | |
| 1.1. | Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
| 1.2. | Основы методики тренировки | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
| 1.3. | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | | 12 | |
| 2.1. | Элементы ходьбы и бега | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 2.2. | Акробатические упражнения | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 2.3. | Гимнастические упражнения | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 2.4. | Легкоатлетические упражнения | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 | | 14 | |
| 3.1. | Упражнения для развития быстроты и прыгучести | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3.2. | Упражнения с отягощениями Броски набивного мяча | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3.3. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|-----------|--|
| | передач мяча | | | | |
| 3.4. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3.5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3.6 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | 2 | | 2 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4. | Техническая подготовка | 28 | | 28 | |
| 4.1. | Техника нападения | 16 | | 16 | |
| 4.1.1. | Перемещения и стойки | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.1.2. | Передачи мяча | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.1.3. | Подачи | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.1.4. | Нападающие удары | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.2. | Техника защиты | 12 | | 12 | |
| 4.2.1. | Перемещения и стойки | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.2.2. | Прием мяча | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4.2.3. | Блокирование | 4 | | 4 | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | | 24 | |
| 5.1. | Тактика нападения | 12 | | 12 | |
| 5.1.1 | Индивидуальные действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |
| 5.1.2 | Групповые действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |
| 5.1.3 | Командные действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |
| 5.2. | Тактика защиты | 12 | | 12 | |
| 5.2.1 | Индивидуальные действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|-----------------------------------|
| 5.2.2 | Групповые действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |
| 5.2.3 | Командные действия | 4 | | 4 | Выполнение упражнений |
| 6. | Интегральная подготовка | 6 | | 6 | Выполнение упражнений |
| 7. | Установка перед играми и разбор проведенных игр Игровая практика | 24 | | 24 | Беседа Командная игра |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 18 | 1 | 17 | Семинары, практические занятия |
| 9. | Контрольные игры и соревнования | 12 | | 12 | Сдача нормативов. Соревнования |
| | Итого | 144 | 4 | 140 | |

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка. 6 час.

Тема 1.1. Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Тренировка как процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 1.2. Основы методики тренировки

Теория: Спортивная тренировка волейболиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Понятие периодизации спортивной тренировки, особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Теория: Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес,

динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях волейболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). 12 час.

Тема 2.1. Элементы ходьбы и бега

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами

Тема 2.2. Акробатические упражнения

Практика: 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.

Тема 2.3. Гимнастические упражнения

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

Практика: 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.

Оборудование: Комплект мячей набивных
Фишки (конусы) тренировочные
Стойка для обводки

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). 14 час.

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты и прыгучести

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Оборудование: Комплект мячей набивных
Фишки (конусы) тренировочные
Стойка для обводки
Свисток
Секундомер
Комплект утяжелителей для рук, 500г
Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.2. Упражнения с отягощениями. Броски набивного мяча

Практика: Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах с отягощениями.

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч,

приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Оборудование: Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделяется заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Многочисленные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг
Свисток
Стойка для обводки
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 3.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Движение рукой вверх, затем вперед.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг
Мяч волейбольный
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой
Насос для накачивания мячей
Свисток
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Метание набивного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Практика: Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок

вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 4. Техническая подготовка. 28 час.

Тема 4.1. Техника нападения

Практика:

4.1.1. Перемещения и стойки

Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

4.1.2. Передачи мяча

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м.), вторая - постепенно увеличивая

расстояние (3-10 м.);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м.; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8 м.; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м.); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

4.1.3. Подачи

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

4.1.4. Нападающие удары

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя

спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач

Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.2. Техника защиты

Практика:

4.2.1. Перемещения и стойки

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты.

Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

4.2.2. Прием мяча

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м.); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Прием мяча сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с

падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

4.2.3. Блокирование

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 5. Тактическая подготовка. 24 час.

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.1.1. Индивидуальные действия

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

5.1.2. Групповые действия

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

5.1.3. Командные действия

Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой
Насос для накачивания мячей
Свисток
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 5.2. Тактика защиты

Практика:

5.2.1. Индивидуальные действия

Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

5.2.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней

части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком юны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

5.2.3. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:

- а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
- б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);
- в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: приём подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 6. Интегральная подготовка. 6 час.

Практика: Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многokратное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многokратное выполнение изученных тактических действий.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 7. Игровая практика. 24 час.

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика. 18 час.

Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Ведение наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения). Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях. Проведение соревнований по волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.

Раздел 9. Контрольные игры и соревнование. 12 час.

Практика: Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по волейболу.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

| № п/п | месяц | число | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения |
|-------|-------|-------|---|-----------------|--------------------------|--|------------------|
| 1. | | | Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки | 2 | Теоретическое занятие | Беседа, опрос | МБОУ СШ№2 |
| 2. | | | Основы методики тренировки | 2 | Теоретическое занятие | Беседа, опрос | МБОУ СШ№2 |
| 3. | | | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж | 2 | Теоретическое занятие | Беседа, опрос | МБОУ СШ№2 |
| 4. | | | ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 5. | | | ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |
| 6. | | | Техника нападения Перемещения и стойки | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 7. | | | ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 8. | | | ОФП | 0,5 | Комбинированное | Выполнение | МБОУ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|-----------------------------|--|--------------|
| | | СПФ Техника нападения Передачи мяча | 0,5 1 | занятие | упражнений, контрольные нормативы | СШ№2 |
| 9. | | Техника нападения Передачи мяча | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 10. | | ОФП СПФ Техника нападения Подачи | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 11. | | ОФП СПФ Техника нападения Подачи | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |
| 12. | | Техника нападения Подачи | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 13. | | ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 14. | | ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |
| 15. | | Техника нападения Нападающие удары | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 16. | | ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 17. | | ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------|--------------------------|---|-----------|
| 18. | | Техника защиты Перемещения и стойки | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 19. | | ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 20. | | ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |
| 21. | | Техника защиты Прием мяча | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 22. | | ОФП СПФ Техника защиты Блокирование | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 23. | | ОФП СПФ Техника защиты Блокирование | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений, контрольные нормативы | МБОУ СШ№2 |
| 24. | | Техника защиты Блокирование | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 25. | | ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 26. | | ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 27. | | Тактика нападения Индивидуальные действия | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 28. | | ОФП СПФ | 0,5 0,5 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-----------------|--------------------------|-----------------------|-----------|
| | | | Тактика нападения Групповые действия | 1 | | | |
| 29. | | | ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 30. | | | Тактика нападения Групповые действия | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 31. | | | ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 32. | | | ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 33. | | | Тактика нападения Командные действия | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 34. | | | ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 35. | | | ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 36. | | | Тактика защиты Индивидуальные действия | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 37. | | | ОФП СПФ | 0,5 0,5 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-----------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
| | | | Тактика защиты Групповые действия | 1 | | | |
| 38. | | | ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 39. | | | Тактика защиты Групповые действия | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 40. | | | ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 41. | | | ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия | 0,5 0,5 1 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 42. | | | Тактика защиты Командные действия | 2 | Однонаправленное занятия | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 43. | | | Интегральная подготовка | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 44. | | | Интегральная подготовка | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 45. | | | Интегральная подготовка | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений | МБОУ СШ№2 |
| 46. | | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 47. | | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------|----------------------------|--------------------------|--------------|
| 48. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 49. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 50. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 51. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 52. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 53. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 54. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 55. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 56. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |
| 57. | | Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры | 0,5 1 0,5 | Комбинированное занятие | Беседа Командная игра | МБОУ СШ№2 |

| | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|-----------|
| 58. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 59. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 60. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 61. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 62. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 63. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 64. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 65. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 66. | | Инструкторская и судейская практика | 2 | Комбинированное занятие | Семинары, практические занятия | МБОУ СШ№2 |
| 67. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |
| 68. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |
| 69. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |
| 70. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |
| 71. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |
| 72. | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Целостно-игровое занятие | Соревнование | МБОУ СШ№2 |

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СП;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СП, а также следующие материалы и оборудование:

| Наименование | Кол-во ед. |
|--|------------|
| Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте | 1 |
| Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой | 1 |
| Манишка | 30 |
| Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг | 5 |
| Мяч баскетбольный | 10 |
| Мяч волейбольный | 10 |
| Мяч мини-футбольный | 10 |
| Фишки (конусы) тренировочные | 15 |
| Насос для накачивания мячей | 2 |
| Перчатки вратарские | 2 |
| Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг | 5 |
| Свисток | 2 |
| Секундомер | 2 |
| Комплект утяжелителей для рук, 500г | 10 |
| Комплект утяжелителей для ног, 500г | 10 |
| Скакалка | 15 |
| Стойка для обводки | 15 |
| Сетка для переноса мячей | 2 |
| Корзина для хранения мячей | 2 |

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

Интернет –ресурсы

1. <https://volleyflyball.ru>
2. <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol526681.html>
3. <http://www.volley.ru/>
4. <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
5. <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
6. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp>

2.3. Формы аттестации/контроля

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по волейболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5х6 м | Челночный бег 5х6 м |

| | (не более 11,5 с) | (не более 12 с) |
|----------------------------|---|--|
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Техническая подготовка

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Подача на точность: 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке.

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 - 5 (в 16 - 17 лет с низкой передачи).

Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16 - 17 лет с передачи за голову).

Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.

Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.

Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет.

Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком).

Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.

Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.

Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет.

Прием снизу - верхняя передача.

Нападающий удар - блокирование.

Блокирование - вторая передача.

Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению.

Прием снизу - верхняя передача.

2.5. Методические материалы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные

с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных

условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим раскогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.6.Программа воспитания

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Задачи воспитания - способствовать:

- воспитанию культуры поведения и общения;
- воспитанию основ этикета;
- воспитанию дружбы и товарищества, чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитанию трудолюбия, целеустремленности, скромности и требовательности к себе;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность.

1.Патриотическое воспитание:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости;
- воспитание у учащихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений;
- развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

2. Нравственное воспитание:

- совершенствование духовной и нравственной культуры, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие у учащегося уважительного отношения к родителям, близким людям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

3. Национальное воспитание:

- Формирование у учащихся национального сознания и самосознания, любви

к родной земле, семьи, народа;

- формирование у учащихся ответственности к истории, религии, национальной традиции, национальной культуры, обычаям своего народа, Родины;
- утверждение принципов общечеловеческой морали: правды, справедливости, патриотизма, доброты, толерантности, трудолюбия.

4. Трудовое и профориентационное воспитание:

- развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения учащихся к разным видам трудовой деятельности, накопление профессионального опыта;
- формирования у детей творчества, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе;
- привитие любви к труду и творческого отношения к нему;
- развитие индивидуальных интересов и склонностей в различных видах трудовой деятельности.

5. Интеллектуальное воспитание:

- развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний;
- развитие памяти, воображения, внимания, представлений, восприятия.

6. Семейное воспитание:

- воспитание семейных ценностей, традиций, культуре семейной жизни;
- воспитание у детей чувства бережного отношения к семье, близким людям.

7. Эстетическое воспитание:

- воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное;
- развитие художественных способностей;
- воспитание чувства любви к прекрасному.

8. Физическое воспитание:

- формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;
- развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

9. Экологическое воспитание:

- формирование элементарных экологических знаний;
- формирование умений и навыков наблюдений за природными объектами и явлениями;
- воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к миру природы, и окружающему миру в целом.

10. Правовое воспитание:

- воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия | Задачи | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|----------------------|--------|------------------|------------------|
|-------|----------------------|--------|------------------|------------------|

| | | | | |
|-----|---|---|---|----------------|
| | | | | я |
| 1. | День открытых дверей «Единый день профориентации» | Содействие профессиональному самоопределению | Квест-игра, мастер-класс | сентябрь |
| 2. | «Подвиги героев земляков» | Патриотическое воспитание | Беседа | сентябрь |
| 3. | День памяти Архимандрита Гавриила | Развитие ценностного отношения к памяти | Выставка творческих работ | октябрь |
| 4. | «Когда мы едины – мы непобедимы!» | Совершенствование духовной и нравственной культуры. | Беседа | ноябрь |
| 5. | День народного единства, | развитие у них основ, базиса личностной культуры | шествие | ноябрь |
| 6. | День героев отечества | Формирование гражданственности | Просмотр фильма | декабрь |
| 7. | Рождество Христово | знакомство обучающихся с основами православной культуры | конкурс | декабрь |
| 8. | Рождественские чтения. | развитие представлений о значении нравственных норм и ценностей | конференция. | январь |
| 9. | «Месячник героика патриотической и трудовой доблести» | Создание условий для приобщение к православию через реализацию творческих способностей | Участие в концертной программе | Январь-февраль |
| 10. | День поисковика | Формирование уважения к деятельности по сохранению памяти предков | Пост в сети ВК на странице поискового отряда колледжа «Ратибор» | март |
| 11. | Пасха Христова | формирование первоначальных представлений об основах религиозных культур и светской этики | Игровая программа | Апрель |
| 12. | Акция: «Чистая улица» | Трудовое и профориентационное воспитание | Уборка улицы | Апрель |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|--------------------------|--------|
| 13. | День победы | формирование уважительного отношения к памяти предков | Участие в крестном ходе. | Май |
| 14. | Международный День музеев | | Пост в группе ВК | 18 май |
| 15. | Тихий митинг | знакомство с ценностями: Отечество, нравственность, долг, милосердие, миролюбие, | Пост № 1 | Июнь |

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
6. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
7. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Зацiorский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.

5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.