Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»
Протокол № _7 от_22.05.2024 г.
Председатель педагогического
совета
_____ И.Б. Панченко

Согласовано на заседании
общешкольного
родительского комитета
Протокол №_5__от _22.05.2024 г.
Председатель общешкольного
родительского комитета
_____ О.В. Бондарь

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №_1/127-2 от 22.05.2024г.
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»
_____ О.А. Жилина

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чернов Виталий Иванович,
педагог дополнительного
образования

Курск, 2024

1. Пояснительная записка

Новизна программы заключается в следующем:

-отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.
-программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **физкультурно-оздоровительной** направленности «Волейбол» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2);
- Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57» (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2).

Актуальность программы в том, 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 вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в том, что 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 заключают 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 17 лет.

Главная особенность детей в возрасте 13-17 лет: они начинают считать себя взрослыми, постоянно пытаются доказать это окружающим, иногда даже зациклены на этом. Активно проявляется интерес к противоположному полу. Достаточно общительны, начинают отстаивать свою точку зрения. Порой любят больше говорить, чем делать. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение, поэтому дети хотят, чтобы их пожелания, мнения, доводы учитывались в течение лагерной смены.

Вы должны быть авторитетом для своих воспитанников. Не допускайте панибратства, «дешевый авторитет» не поможет при работе с детьми, а наоборот. При работе придется столкнуться с курением, нарушением правил поведения и дисциплины, и необходимо строго реагировать на это.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 108 часов, 36 учебных недель, 3 часа в неделю, занятия по 45 минут.

Форма обучения - очная, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4). Дистанционное обучение возможно при неблагоприятной эпидемиологической обстановке. Обучение возможно через группу в мессенджере.

Особенности организации образовательного процесса: группы разновозрастные, возможен набор одновозрастных групп.. состав постоянный.

Режим занятий: программа рассчитана на 108 часов, 36 учебных недель, 3 часа в неделю, занятия по 45 минут.

1.2 **Цель и задачи программы**

Цель программы: подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

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.

1.3 Содержание программы

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	2	27	29
3	Специальная физическая подготовка	1	14	15
4	Техническая подготовка	1	23	24
5	Тактическая подготовка	1	13	14
6	Интегральная подготовка	-	25	25
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	6	102	108

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория 1 час

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

2. Общая физическая подготовка ***Теория 2 часа***

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 27 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: ЩРУ 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; ходьба с подъемами и спусками.

3. Специальная физическая подготовка ***Теория 1час***

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся ***Практика 14 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).

4. Техническая подготовка ***Теория 1 час***

Теория технической подготовки
Практика 23 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 двойного блока; взаимодействия 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 3Х3, 4Х4, 5Х5;
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;

5. Тактическая подготовка ***Теория 1 час***

Теория тактики игры

Практика 13часов

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 линии 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.

6. Интегральная подготовка ***Практика 25 часа***

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.

7. Контрольно-проверочные мероприятия ***Практика 1 час***

Контрольное занятие в форме зачета.

1.4 Планируемые результаты

Воспитанник получит: новых знаний об игре «Волейбол», знания о технике, тактике игры, умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
У воспитанника сформуются: двигательных качеств; интерес к спорту и приобщение волейболу; сила воли, самоорганизованности, дисциплины.
У воспитанника разовьются: физические навыки; мотивация к закаливанию; эстетических качеств (красивая осанка, культура движений); физические качества в общем плане и с учетом специфики волейбола.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия
	Раздел 1. Вводное занятие				
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	1	комбинированная	опрос	
Раздел 2. Общая физическая подготовка, 29 ч.					
2	Строевые упражнения, шеренга, колонна	1	комбинированная	опрос	
3	Строевые упражнения, интервал, дистанция	1	комбинированная	опрос	
4	Строевые упражнения тройками, построения, выравнивание строя	1	комбинированная	опрос	
5	Строевые упражнения, расчет в строю, повороты на месте.	1	комбинированная	Опрос, практика	
6	Упражнения для рук и плечевого пояса в основной стойке	1	комбинированная	опрос	
7	Упражнения для рук и плечевого пояса на коленях, сидя	1	комбинированная	Опрос, практика	
8	Упражнения для рук и плечевого пояса лежа	1	комбинированная	опрос	
9	Упражнения для рук и плечевого пояса парами	1	комбинированная	опрос	
10	Упражнения для рук и плечевого пояса командные	1	комбинированная	Опрос, практика	
11	Упражнения для рук и плечевого пояса во время бега и ходьбы	1	комбинированная	опрос	
12	Упражнения для ног и туловища стоя	1	комбинированная	опрос	
13	Упражнения для ног и туловища сидя	1	комбинированная	опрос	

14	Упражнения для ног и туловища стоя парами	1	комбинированная	Опрос, практика	
15	Упражнения для ног и туловища сидя парами	1	комбинированная	опрос	
16	Упражнения для ног и туловища командные	1	комбинированная	опрос	
17	Упражнения для ног и туловища командные	1	комбинированная	Опрос, практика	
18	Упражнения для развития силы с преодолением собственного веса	1	комбинированная	опрос	
19	Упражнения для развития силы с набивными мячами	1	комбинированная	опрос	
20	Упражнения для развития быстроты, бег	1	комбинированная	опрос	
21	Упражнения для развития быстроты, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в максимальном темпе	1	комбинированная	опрос	
22	Упражнения для развития гибкости с гимнастической палкой, скакалкой	1	комбинированная	опрос	
23	Упражнения для развития гибкости на гимнастической стенке, скамейке	1	комбинированная	опрос	
24	Упражнения для развития ловкости на гимнастической скамейке, бревне	1	комбинированная	опрос	
25	Упражнения для развития ловкости метание мячей, эстафеты	1	комбинированная	опрос	
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2¬х ногах	1	комбинированная	опрос	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств,	1	комбинированная	опрос	

	перепрыгивание через предметы				
28	Упражнения для развития общей выносливости, кросс, бег по пересеченной местности	1	комбинированная	опрос	
29	Упражнения для развития общей выносливости, ходьба с подъемами и спусками.	1	комбинированная	опрос	
30	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ОФП	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка , 15					
31	Упражнения для быстроты и прыгучести, ускорения, рывки	1	групповая	учебная игра	
32	Упражнения для быстроты и прыгучести, бег за лидером	1	групповая	учебная игра	
33	Упражнения для быстроты и прыгучести, многократные прыжки	1	групповая	учебная игра	
34	Падения и перекаты на спине	1	групповая	учебная игра	
35	Падения и перекаты со скольжением	1	групповая	учебная игра	
36	Падения и перекаты с амортизацией руками	1	групповая	учебная игра	
37	Упражнения для развития игровой ловкости с мячом в ходбе	1	групповая	учебная игра	
38	Упражнения для развития игровой ловкости с мячом в беге	1	групповая	учебная игра	
39	Подвижные игры "салки"	2	групповая	учебная игра	
40	Подвижные игры "лапта"	2	групповая	учебная игра	
41	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра.	1	групповая	учебная игра	
42	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра.	1	групповая	учебная игра	
43	Контрольные	1	групповая	контрольн	

	нормативы			ые нормативы по СФП	
Раздел 4. Техническая подготовка, 24					
44	Упражнения по технике парами	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
45	Упражнения по технике тройками	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
46	Упражнения по технике командные	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
47	Передачи мяча снизу	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
48	Передачи мяча сверху	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
49	Передачи мяча силовая	2	групповая	учебно-тренировочная игра	
50	Подачи снизу	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
51	Подачи сверху	1	групповая	учебно-тренировочная игра	
52	Подачи с прыжка	2	групповая	учебно-тренировочная игра	
53	Игра в нападении, удары	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
54	Игра в нападении, удары против одиночного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
55	Игра в нападении, обманные удары против одиночного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
56	Игра в нападении удары против двойного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
57	Игра в нападении обманные удары против двойного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
58	Игра в нападении обманные удары против тройного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
59	Игра в нападении	2	комбинированная	учебно-	

	удары против тройного блока			тренировочная игра	
60	Игра в защите, расстановка против блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
61	Игра в защите, установка одинарного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
62	Игра в защите, установка двойного блока	1	комбинированная	учебно-тренировочная игра	
63	Контрольные нормативы	1	индивидуальная	КН по СФП	
64	Контрольные нормативы	1	индивидуальная	КН по СФП	
Раздел 5. Тактическая подготовка,14					
65	Индивидуальные действия при передачах в опорном положении	1	индивидуальная	тренировочная игра	
66	Индивидуальные действия при передачах в движении	1	индивидуальная	тренировочная игра	
67	Индивидуальные действия при передачах в прыжке	1	индивидуальная	тренировочная игра	
68	Индивидуальные действия при передачах через сетку лицом	1	индивидуальная	тренировочная игра	
69	Индивидуальные действия при передачах через сетку боком и спиной	2	индивидуальная	тренировочная игра	
70	Индивидуальные действия при подачах на силу	2	индивидуальная	тренировочная игра	
71	Индивидуальные действия при подачах на точность	1	индивидуальная	тренировочная игра	
72	Индивидуальные действия при подачах игроков передней линии	1	индивидуальная	тренировочная игра	
73	Индивидуальные действия при подачах игроков задней линии	2	индивидуальная	тренировочная игра	
74	Система игры.	1	комбинированная	помощь в судействе	
75	Контрольные нормативы	1	индивидуальная	КН по ТП	
Раздел 6. Интегральная подготовка,25					
76	Упражнения по технике	1	комбинированная	тренировоч	

	в играх			ная игра	
77	Упражнения по технике в играх	1	комбинированная	тренировочная игра	
78	Упражнения по технике в играх	1	комбинированная	тренировочная игра	
79	Упражнения по технике в играх	1	комбинированная	тренировочная игра	
80	Упражнения по технике в играх	1	комбинированная	тренировочная игра	
81	Упражнения по технике в играх	1	комбинированная	тренировочная игра	
82	Задания по тактике и технике индивидуальные действия в нападении.	1	комбинированная	тренировочная игра	
83	Задания по тактике и технике индивидуальные действия в защите.	1	комбинированная	тренировочная игра	
84	Задания по тактике и технике групповые действия в нападении.	1	комбинированная	тренировочная игра	
85	Задания по тактике и технике групповые действия в защите.	1	комбинированная	тренировочная игра	
86	Задания по тактике и технике командные действия в нападении.	1	комбинированная	тренировочная игра	
87	Задания по тактике и технике командные действия в защите.	1	комбинированная	тренировочная игра	
88	Индивидуальные и групповые действия в нападении	3	комбинированная	тренировочная игра	
89	Индивидуальные и групповые действия в защите	3	комбинированная	тренировочная игра	
94	Командные действия в нападении	3	комбинированная	тренировочная игра	
95	Командные действия в защите	3	комбинированная	тренировочная игра	
96	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ИП	
Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия,2					
97	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ТП	
98	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ТП	

2.2 Материально-технические и кадровые условия

Спортивный зал, где проводятся занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол», отвечает предъявляемым требованиям СанПинов:
- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- перекладины;
- мячи;
- медболы;
- гимнастические скамейки.

Программу реализует педагог дополнительного образования Чернов В.И. Педагог имеет высшее образование.

2.3. Информационные и методические условия

Формы аттестации:
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 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 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.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год

обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая 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 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Формы отслеживания и фиксации: основными формами отслеживания и фиксации навыков воспитанников – это спортивные достижения, подтвержденные кубками, грамотами, дипломами, дневник наблюдений за спортивными навыками воспитанников, портфолио, протоколы соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: слет, соревнования, спортивные праздники.

Оценочные материалы:

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом;	- литература по теме; - слайды;	- контрольные нормативы; - учебно-

	- круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- видеоматериалы; - карточки с заданием.	тренировочная игра; - помощь в су действе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Особенности организации образовательного процесса: очные занятия.
Методы обучения:

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

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.
Формы организации учебного занятия: встречи с известными спортсменами, игра, соревнования, спортивные праздники, фестивали, состязания, спортивные олимпиады, практические занятия, турниры, творческая мастерская, тренинги и чемпионаты.
Педагогические технологии:
-здоровьесберегающая технология:
-стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния;

-**защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований;
-**компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;
-**информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье;
- игровые технологии: обучающая; воспитательная; коррекционно-развивающая; психотехническая; коммуникативная; развлекательная; релаксационная.
Алгоритм учебного занятия:
Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.
1. Подготовительная часть. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:
— обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
— обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);
— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).
В подготовительную часть занятия включают игровые задания (2— мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.).
2. Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.
В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.
3. Заключительная часть. Цель заключительной части занятия
— постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:
— снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
— регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
— подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Дидактические материалы: раздаточные материалы, технологические карты, задания, упражнения.

Методический материал: 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 (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 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 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 зон3 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.

2.4. Список использованной литературы

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №57»;
2. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБОУ «средняя общеобразовательная школа №57»;
3. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
5. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
6. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
8. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
9. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ