

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
« 27 » августа 2021 г.
Протокол № 12
от « 27 » августа 2021 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Содружество»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возрастная категория – 9 -18 лет

Срок реализации – 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Корсакова Ирина Николаевна

г. Калуга,
2020 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
Автор программы	Корсакова Ирина Николаевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Волейбол»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Родник»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248028, г. Калуга, ул. Хрустальная, д.66
Год разработки	2020
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	5 лет
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов 4 год обучения – 216 часов 5 год обучения – 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	9 – 18 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, спортивные и подвижные игры
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция – 2021 г. Приложение № 5 от 27.06.2022 г. Приложение № 6 от 30.05.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»

Современная система физического воспитания учащихся направлена на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности, формирование жизненно необходимых навыков и умений, подготовку к активной трудовой деятельности. Учащимся, проводящим основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация беспокоит родителей, педагогов, врачей и ученых, опасна она прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. По данным научно - исследовательского института педиатрии Российской академии наук, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается на половину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего возраста к старшему возрасту.

Проведенные обследования показывают, то на сегодня лишь 15 % детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50 % учащихся имеют отклонение в здоровье, а 35 % страдают хроническими заболеваниями. Для решения возникшей проблемы следует обеспечить эффективную организацию физкультурно-оздоровительной работы, как в школе, так и во внеурочное время.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность с быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Эмоциональное напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и пластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубокого и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить, поэтому волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа «Волейбол» **направлена** на развитие физических способностей организма обучающихся волейболу, формирует основные технико-тактические умения и навыки волейболиста, знакомит с правилами игры, тактическими действиями при игре в волейбол, развивает технические навыки и умения обучающихся, способствует духовному развитию.

Актуальность программы в том, что занятия в объединении предоставляет возможность для обучающихся не только укреплять здоровье и развиваться физически, но решить проблему занятости подростков в свободное и каникулярное время, возможность взаимодействовать в коллективе единомышленников, совместно развиваясь, ставя задачи и решая их.

Новизна программы в выборе приоритетности воспитательной работы с обучающимися, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых, нравственных,

физических качеств перед работой, направленной на освоение общеразвивающей программы «Волейбол». Предложенная программа позволяет достигать желаемого результата при ограниченных возможностях любительского волейбола. Развивая волейбольные способности обучающихся, дает возможность на своем уровне организовывать и проводить турниры среди равных, получая при этом удовлетворение от выполненной деятельности, развивая умение управлять собой, мотивируя на достижения.

Педагогическая целесообразность программы в том, что благодаря занятиям, подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно общефизической, специальной физической, технической, тактической, морально-волевой.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки, занятие включает обязательную общую физическую подготовку, а так же специальную физическую подготовку.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Вариативность: в целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Контролируемость: 2 раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических изменений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах.

Большое значение имеет текущий контроль в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

В достижении спортивного результата в волейболе Железняк Ю.Д. (1996) выделяет три ступени.

Первая ступень: уровень физических качеств, которые во многом обуславливают эффективность двигательного действия.

Вторая ступень: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

Третья ступень: реализация технических приемов через тактические действия.

Важное место в освоении программы «Волейбол занимает воспитательная работа, главной задачей которой является создание условий для раскрытия и развития личностного потенциала каждого обучающегося, расширения круга интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развитие самостоятельности обучающихся. Воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям:

Гражданско-патриотическое.

Ознакомление обучающихся с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

Формирование патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира и в частности на спортивном поприще;

Воспитание личности гражданина-патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;

Развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны во всех областях жизнедеятельности человека и в спорте в частности;

Формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное.

Формирование у обучающихся нравственных чувств – совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика – терпения, милосердия;

Нравственной позиции – способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний;

Нравственного поведения – готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли;

Воспитание положительного отношения к труду и физическим занятиям.

Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, аккуратности, бережного отношения оборудованию и спортивному инвентарю;

Воспитание привычки доводить начатое дело до конца, умение работать и сотрудничать в коллективе;

Расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Здоровьесберегающее воспитание.

Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;

Воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;

Формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

Формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни;

Формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Воспитание семейных ценностей.

Формирование у обучающихся нравственной культуры миропонимания, важности места семьи в жизни каждого человека;

Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям сверстникам, важности сохранения семейных традиций;

Формирование у обучающихся знаний в сфере этики и психологии семейных отношений.

Формирование коммуникативной культуры.

Воспитание умения управлять эмоциями во время обучающего процесса, при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Общение и взаимодействие со сверстниками во время занятий, соревнований и вне обучающего процесса на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание.

Формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единении человека и природы.

Правовое воспитание и культура безопасности

Формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, об уважении к правам человека и свободе личности;

Основные категории воспитательных мероприятий, проводимых в объединении.

Теоретическая (развивающая) – мероприятия направленные на интеллектуальное развитие обучающихся, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.д.

Практическая (формирующая, корректирующая) – мероприятия направленные на развитие или коррекцию личностных характеристик обучающихся для достижения поставленных программой задач и реализации целевого назначения программы – формирование системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок как основы воспитания обучающихся.

Диагностическая (результативная) – мероприятия, направленные на получение показателей эффективности воспитательной работы объединения «Волейбол».

Методы и средства воспитания обучающихся.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения)

Средства воспитания:

- различные виды деятельности (трудовая, игровая и др.);

- вещи и предметы;

- произведения и явления духовной и материальной культуры;

- природа;

- конкретные мероприятия и формы работы.

Целью программы является укрепление психического и физического здоровья обучающихся, через занятия волейболом, формирование полноценной всесторонне развитой личности, как важной составляющей современного общества.

Задачи программы:

Обучающие.

Познакомить с правилами игры в волейбол.

Сформировать основные технико-тактические умения и навыки волейболиста.

Расширить кругозор в области современного волейбола.

Дать понятие об основных технических и тактических приемах в волейболе.

Обучить основным командным навыкам волейбола.

Воспитательные.

Воспитать эмоционально устойчивый характер для поддержания дружеских взаимоотношений и обеспечения высокой сплоченности коллектива.

Воспитать культуры общения и поведения, сотрудничества в процессе развивающей деятельности волейболистов.

Воспитать активную, гармоничную, творческую личность.

Развивающие.

Развить познавательную активность, скоростно-силовые качества волейболиста (быстроту, ловкость, гибкость, прыгучесть).

Развить зрительную память, тактическое мышление.

Развить способность к самореализации и саморазвитию, коллективному взаимодействию.

Вид программы – модифицированная.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Особенности программы заключаются в создании условий для занятий волейболом для всех желающих с учетом личных физических возможностей обучающихся.

Возраст обучающихся: 9-18 лет.

Состав группы: допускаются группы разновозрастного состава.

Особенности набора обучающихся: принимаются все желающие на добровольной основе с учетом физических и умственных способностей. Группы формируются на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, оценки физических кондиций, координации обучающихся. Предусматривается в конце каждого учебного года перекомплектация состава групп второго и последующих годов обучения на основе физических, технико-тактических навыков обучающихся для выравнивания состава групп и дальнейшего обучения и развития.

Количество обучающихся в группах 1 года обучения - 12 человек, 2-5 годов обучения - 10 человек.

Срок реализации данной программы – 5 лет.

Режим и продолжительность занятий:

Первый, второй года обучения предполагает начальную подготовку начинающего волейболиста.

1 год обучения – 144 часа, 2 занятия в неделю по 2 часа (4 часа в неделю);

2 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

3 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

4 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

5 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

6 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

7 год обучения – 216 часов, 2 занятия в неделю по 3 часа (6 часов в неделю);

Организационные формы и приемы обучения

Формы проведения занятий.

Основной формой организации деятельности обучающихся являются индивидуально-групповые занятия. В практике работы педагога дополнительного образования используются следующие формы занятий: беседа, показ, демонстрация, имитация, тренировка, игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол), товарищеские встречи, контрольные игры и соревнования, турнир).

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают: метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований; метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке; метод раннего освоения сложных элементов; метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод выносливости тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Нормативно - правовые основы организации обучения.

Организация обучения осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 29.12.2012 г. №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) СанПиН 2.4.4 1251-03» (введены в действие с 20 июня 2003 г. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 г. №27), письмом Министерства образования и науки Российской Федерации № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 1.12.2006 г., Уставом и локальными нормативными актами МБОУДО «ДПЦ «Содружество».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия волейболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

Обучающиеся должны знать, что во время занятий волейболом чаще всего травмы возникают при: падении на твердом покрытии; нахождении в зоне удара; блокирование мяча; наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.

Каждый обучающийся обязан внимательно слушать и старательно выполнять все рекомендации и команды тренера-педагога в тренировочном процессе.

О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить педагогу.

Требования к безопасности во время прохождения тренировочного процесса:

К тренировочным занятиям по волейболу допускаются обучающиеся: если у них коротко острижены ногти; ими надета чистая спортивная форма и обувь с нескользящей подошвой.

Каждое тренировочное занятие по волейболу, проводится строго по Программе спортивной подготовки волейболистов и предусматривает обязательные требования к обучающимся:

- неукоснительно соблюдать данные требования по технике безопасности;
- добросовестно провести разминку всех групп мышц;
- соблюдать общую и игровую дисциплину;
- не пользоваться спортивными снарядами (гимнастическая сетка, канат, турник) без контроля педагога;
- использовать спортивный инвентарь строго по его назначению;
- при выполнении технического приема в группах, убедиться в готовности партнера (или партнеров) к осуществлению данного технического приема;
- при поточном (один за одним) выполнении упражнений – соблюдать интервалы определенные педагогом;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру – только по команде педагога;
- строго запрещено провоцировать: столкновения игроков, толчки, удары по рукам и ногам игроков.
- по окончании занятия обучающиеся обязаны тщательно вымыть руки и лицо с мылом и переодеться.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

О получении любой травмы в ходе тренировочного занятия обучающийся обязан немедленно сообщить педагогу.

Коррекция динамики усталости:

Основное назначение – щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха.

Многолетняя тренировочная нагрузка длится в среднем до 5 лет, в данный период происходит приспособление организма обучающегося к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивного развития.

Разработан на основе практического опыта и используется комплекс упражнений технической подготовки (оздоровительная направленность) (См. Приложение №3).

Программой предусмотрено дистанционное обучение с использованием личных педагогических разработок, интернет ресурсов (тематических видео материалов) с комментарием педагога.

Режим и продолжительность занятий в условиях дистанционного обучения, предусматривает сокращение проведения занятий до 30 минут для старшего и среднего школьного возраста и до 20-25 минут для младшего школьного возраста.

Программа может быть реализована в очно-заочной форме, дистанционно при помощи интернет ресурсов в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

Использование в обучающем процессе видео-уроков мастеров волейбола для улучшения качества освоения технической подготовленности обучающегося.

В условиях дистанционного обучения производится отбор и определение тем и разделов дополнительной общеразвивающей программы, какие из них могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, какие могут быть освоены обучающимися в свободное время.

Предусматривается обеспечение учета результатов образовательного процесса в электронной форме, ведение регулярного мониторинга посещаемости обучающихся, учета результатов образовательного процесса.

Для дистанционного обучения предусматривается разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Использование при дистанционном обучении:

- технологий хорошо знакомых обучающимся;
- форм работы и видов деятельности для самостоятельного выполнения заданий, в виде творческих и проектных работ;
- тематических презентаций с текстовым материалом;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- онлайн-курсы;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет ресурсов.
- видеоматериал.

Формы отслеживания результатов, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

Для каждого года обучения предусмотрены этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (по изученным темам, разделам);
- итоговый контроль (май).

В форме зачетной работы по нормативам общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки для каждого года обучения, игровой подготовки между группами объединения, товарищеские встречи с волейбольными командами школ и учебных заведений г. Калуги, организация и проведение соревнований по волейболу в зале и на уличной площадке.

Мониторинг результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» для каждого года обучения проводится 2 раза в год – по окончании 1-го полугодия и в конце учебного года, разработана таблица мониторинга освоения программы для групп каждого года обучения (См. Приложения №1, 2, 3).

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Прогнозируемый результат.

К концу *1-го года* обучения обучающиеся должны *знать*:

- основные правила игры в волейбол;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия различных технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, выносливости, прыгучести, гибкости) соответствующих данной возрастной категории;
- иметь представление о начальной интегральной подготовке.

К концу **1-го года** обучения обучающиеся **должен уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия, соответственные обучающимся первого года обучения;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- обладать навыками начальной интегральной подготовки.

К концу **2-го года** обучения обучающиеся **должен знать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей в совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- интегральную подготовку для второго года обучения учащихся.

К концу **2-го года** обучения учащиеся **должны уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия соответствующие данной возрастной категории;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- выполнять интегральную подготовку для второго года обучения учащихся.

К концу **3-го года** обучения учащиеся **должны знать:**

- упражнения для развития физических способностей для, соответствующей возрастной категории;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения для данной возрастной категории;
- технику нападения и защиты, тактику нападения и защиты, интегральную подготовку.

К концу **3-го года** обучения учащийся **должен уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- владеть техникой нападения и защиты, тактикой нападения и защиты, интегральной подготовкой, соответствующей данной возрастной категории;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением правил;
- проводить судейство по волейболу.

К концу **4-го года** обучения учащийся **должен знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по волейболу;
- упражнения для развития физических способностей, технических и тактических приемов для, соответствующей возрастной группы;

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения, для соответствующей возрастной категории.

К концу **4-го года** обучения учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях по волейболу;

- выполнять технические приемы и тактические действия соответствующие данной возрастной группе;

- выполнять, соответствующую данной возрастной группе, интегральную подготовку;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и соревнованиях по волейболу.

К концу **5-го года** обучения учащиеся должны **знать**:

- упражнения для развития физических способностей для данной возрастной категории;

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения, соответствующие данной возрастной категории;

- интегральную подготовку для данной возрастной категории.

К концу **5-го года** обучения учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях по волейболу;

- выполнять технические приемы и тактические действия, соответствующие данной возрастной категории;

- выполнять соответствующую данной возрастной группе, интегральную подготовку.

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и соревнованиях по волейболу.

К концу **5-го года** обучения учащиеся должны **знать**:

- упражнения для развития физических способностей для данной возрастной категории;

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения, соответствующие данной возрастной категории;

- интегральную подготовку для данной возрастной категории.



Утверждаю
 директор МБОУДО
 «ЦС «Содружество»

[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 Первый год обучения (начальная подготовка)

Название разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 3. Правила игры в волейбол	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	20	2	18
Тема 4.1 Общие развивающие упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств	8	1	7
Тема 4.2 Игры и эстафеты	12	1	11
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	35	5	30
Тема 5.1 Упражнения направленные на развитие прыгучести, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	15	3	12
Тема 5.2 Упражнения направленные на развитие координации движений	10	1	9
Тема 5.3 Упражнения направленные на развитие выносливости	10	1	9
Раздел 6. Техническая подготовка	40	4	36
Тема 6.1 Техника нападения (перемещения, стойки, передачи, отбивание, подачи мяча, нападающие удары)	20	2	18
Тема 6.2 Техника защиты (перемещения, стойки, прием, блокирование)	20	2	18
Раздел 7. Тактическая подготовка	20	2	18
Тема 7.1 Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия)	10	1	9
Тема 7.2 Тактика защиты	10	1	9
Раздел 8. Интегральная подготовка	15	3	12
Тема 8.1 Чередование упражнений в различных сочетаниях	5	1	4
Тема 8.2 Многократное выполнение технических приемов подряд	5	1	4
Тема 8.3 Учебные игры, игры по правилам волейбола, подготовительные к волейболу игры	5	1	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	2	6
Отчетное мероприятие	2	1	1
Итого:	144	23	121

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первого года обучения (начальная подготовка)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомиться со значением и местом физической культуры в жизни современного человека. Спорт как важнейшая составляющая здорового образа жизни.

Теория: информационный обзор состояния физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Анализ результатов соревнований волейболистов в нашей стране и за рубежом за последние годы.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль

Цель: изучить общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение содержания самоконтроля.

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Общие понятия, требования к гигиене обучающегося. Понятие врачебного контроля и самоконтроля обучающегося.

Практика: соблюдение требований гигиены, режима, врачебного контроля и самоконтроля обучающимися.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 3. Правила игры в волейбол

Цель: изучить основные правила игры в волейбол.

Теория: изучение общих основных правил волейбола на начальном этапе обучения. Отличительные особенности волейбола: состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, перемена подачи, удары по мячу, выход мяча из игры, счет и результат игры, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, упрощенные правила. Судейская терминология.

Практика: применение изученных правил игры в волейбол в игровых ситуациях с анализом каждой ситуации для начального обучения.

Форма работы: объяснение, анализ в ходе тренировочного процесса и игры в волейбол, баскетбол и др.

Форма контроля знаний: практическое задание, соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: изучить и освоить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся согласно учебно-тематического плана для первого года обучения.

Тема 4.1 Общие развивающие упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: общей физической подготовкой называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Ознакомить с понятиями общеразвивающих упражнений при физическом развитии волейболиста.

Практика: использование общеразвивающих упражнений в разминочном процессе, вначале каждого занятия. Комплекс обще развивающих упражнений на месте, в круге, с мячом на месте, в парах. При занятиях в секции волейбола общая физическая подготовка направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных способностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важнейшим условием освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательных действий. Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения, упражнения, направленные на: укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, определенных групп мышц; улучшение общей координации движений; быстрое восстановление работоспособности организма в процессе напряженной тренировочной работы.

Теория: виды общеразвивающих упражнений развивающих скоростно-силовые качества. Направлены на развитие всех физических качеств – скоростных способностей, координационных способностей.

Скоростные способности:

- быстрота двигательной реакции на движущийся объект (умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности);
- быстрота одиночного движения (проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия);
- быстрота перемещения (проявляется в способности преодолевать определенные расстояния в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстро летящему мячу).

Координационные способности:

- способность учащегося к ориентированию в пространстве (проявляется в умении точно определить и своевременно изменить положение тела и осуществить движение в нужном направлении);
- способность к быстрому перестроению своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

Практика:

Упражнения.

Реакция на движение.

* В парах. Встречное исполнение передачи мяча с перемещением игроков вперед, назад.

* Четыре - пять учащихся располагаются по кругу диаметром 4-5 метров на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу быстро, каждый учащийся поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперед, следующий за ним партнер занимает его место и осуществляет прием и передачу мяча над собой и т.д.

* Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет. «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «В одно касание».

Быстрота перемещений.

* Пробежки с максимальной скоростью коротких отрезков 5-10 м с места и ходу.

* Стартовый рывок на 6-9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стойка боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лежа, и др.

* Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии; выпад вперед; выпад в сторону; полу присед; присед; сед; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток или хлопок ладонями).

* Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперед) и стартового разбега.

* В парах. После передачи мяча обежать партнера и вернуться на исходную позицию. Партнер одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

* Передача мяча над собой в 3 м отметку. По сигналу – рывок до сетки, коснуться ее рукой и вернуться на исходную позицию, продолжить выполнять передачи над собой.

Тема 4.2 Игры и эстафеты

Теория: значение эстафет и различных видов игр в тренировочном процессе.

Практика: использование различных видов эстафет при формировании физических кондиций (с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Кто первый» и т.д.).

Форма работы: объяснение, демонстрация, педагогическое наблюдение.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, соответствие полученных знаний, умений, навыков согласно программы для первого года обучения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: изучить и освоить упражнения направленные на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, гибкости, координации движения обучающихся.

Тема 5.1 Упражнения направленные на развитие прыгучести, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

Теория: специальной физической подготовкой называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Специальная физическая подготовка направлена на развитие прыгучести, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. К средствам специальной физической подготовки относятся: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений (действий) на другие; акробатические упражнения; подвижные игры; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика: использование различного комплекса упражнений на развитие прыгучести, ловкости, гибкости, выносливости.

Прыгучесть – способность к выполнению прыжков с большой высотой подъема и максимальной дальностью.

Скоростная сила – (скорость и сила одиночного движения) – атакующий удар, подача мяча.

Выносливость – способность организма противостоять снижению работоспособности, характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Игры на закрепление и совершенствование специальной физической подготовки:

- «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 метров. По сигналу игроки бегут 18 м.

спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечет линию финиша.

- игры с передачами мяча. «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Передачи мяча», «Поймай и передай», «Мяч в стенку».

Прыжковые упражнения.

* Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление – на упругую стопу.

* Выпрыгивание вверх из глубокого присеста толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10-15 повторений.

* Прыжки с места вперед толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

* Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку вперед на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом.

* Броски набивным мячом (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистями, сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросок перед собой в площадку, гимнастический мат через сетку).

* Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене, б) стоя на коленях, в) сидя.

* Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в сетку и ловля мяча, стоя на площадке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 5.2 Упражнения направленные на развитие координации движений.

Теория: виды и значение упражнений для развития координации движений волейболиста.

Практика:

* Прыжок вверх после поворота на 90, 180 градусов.

* Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперед и обратно спиной вперед.

* Рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии.

* Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперед после приземления.

* Выпрыгивание вверх, быстрый переворот на 180 градусов после приземления и скоростной рывок на 6-9 метров.

* Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперед к лицевой линии площадки.

* Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

* Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперед до лицевой линии.

* В парах. Партнеры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

* В парах. («Нападающий», «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом

перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен одновременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение
соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 5.3 Упражнения направленные на развитие выносливости

Теория: виды и значение упражнений направленных на развитие выносливости волейболиста.

Практика:

* Быстрые передачи волейбольного мяча: о стену в течение 1 минуты: на месте, в движении; в правую и левую стороны.

* Челночный бег: 10х6 м, 10х9 м.

* Челночный бег 4х6 м и 2 передачи на точность после бега, 2-3 серии.

* Челночный бег на 9-3-6-3-9 м с приемом мяча в конце каждой дистанции.

* Бег «блочный».

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение
соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: изучить и освоить технические приемы нападения и защиты (перемещения, стойки, передачи, нападающие удары, прием, подача и т.д.).

Тема 6.1 Техника нападения (перемещения, стойки, передачи, отбивание, подачи мяча, нападающие удары)

Теория: техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и их способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры делят на два раздела – технику нападения и технику защиты. В свою очередь каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действия с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов, которые включают способы, отличающиеся друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов, варианты техники – описание специфики выполнения технического приема с учетом тактических решений. Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из фаз: подготовительной, основной (рабочей) и заключительной. Исходное положение имеет существенное значение для выполнения технического приема. В основной фазе действие направленно на взаимодействие игрока с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение приема.

Практика:

Во время игры, прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке для выбора места. Стартовые стойки. Игрок принимает положение, позволяющее легко начать перемещение в любую сторону. Оптимальное положение: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.

Перемещаться по площадке можно шагом, бегом и скачком. В отличии от обычной ходьбы игрок больше амортизирует согнутыми ногами. Для бега характерны стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. Осуществляется бег так же пригибными шагом. Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

Перемещения и стойки: стойки- основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами - лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Передачи: передача мяча сверху, двумя руками: над собой – на месте и после перемещения, различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку.

Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 метров, отметка на высоте 2 метра; через сетку – расстояние 6, 9 метров; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Технические приемы атакующих действий заключаются в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящийся выше верхнего края сетки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар - ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте; стоя у стены, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника нападения.

Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед;

- двойной шаг, скачек вперед;

- остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча сверху двумя руками:

- над собой на месте и после перемещения различными способами;

- с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения;

- парах;

В треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4 1-3-2;

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;

- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке,

- после перемещения.

Подачи:

- нижняя прямая (боковая);

- подача мяча в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

- через сетку – 6 м, 9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половину площадки.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение
соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 6.2 Техника защиты (перемещения, стойки, прием, блокирование)

Теория: особенности при игре в защите.

Практика: перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра); после броска партнера через сетку (расстояние 4-6 метров); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; удар по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками:

- прием наброшенного партнером мяча – на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование:

- одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4;
- блокирование – стоя на подставке и в прыжке;
- блокирование ударов.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение
соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Раздел 7.Тактическая подготовка

Цель: изучить и освоить тактику нападения и защиты (групповые и индивидуальные действия, командная работа).

Тема 7.1 Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия)

Теория: тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика – это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты, различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Практика: тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Командные тактические действия в нападении определяются

взаимодействием и взаимопониманием всех игроков с учетом действий противника. Игра в нападении содержит системы командных действий: ведение игры через игрока передней линии и через игрока, выходящего с задней линии. Эти системы могут применяться как при приеме подач, так и по ходу игры, к контратакам или доигровкам. Способы ведения игры определяются количеством передач. При системе через игрока передней линии их два: со второй передачи и с первой передачи (сразу) и как производный от него – с откидки.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки - для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которой передающий обращен лицом; подача - нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроками зоны 3 при приеме первой передачи; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

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

Командные действия: (система игры со второй передачи игроком передней линии):

- прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий при игре в защите.

Практика: индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игроки зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные тактические действия в нападении определяются взаимодействием и взаимопониманием всех игроков с учетом действий противника. Игра в нападении содержит системы командных действий: ведение игры через игрока передней линии и через игрока, выходящего с задней линии.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховании партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия:

- игроков зон 1 и 5 с игроками зоны 6; игрока зоны 6 и игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 с игроками зоны 6.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: освоить многократное повторение всех комплексов упражнений для данного года обучения, чередование упражнений в сочетаниях.

Тема 8.1 Чередование упражнений в различных сочетаниях

Теория: интегральный (от латинского целый) - неразрывно связанный, цельный, единый процесс, включающий все элементы тренировочного процесса, направленные на формирование любого спортсмена в частности волейболиста.

Практика:

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями);

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 8.2 Многократное выполнение технических приемов подряд

Теория: значение многократного выполнения технических приемов для совершенствования технических навыков волейболиста.

Практика:

- многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий;

- подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Тема 8.3 Учебные игры, игры по правилам волейбола, подготовительные к волейболу игры

Теория: знакомство с правилами игры в игровых условиях.

Практика:

- учебные игры, игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола, задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала

Игровая подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, защите-нападении.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены». «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма работы. Объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля. Практическое задание, педагогическое наблюдение соответствие полученных знаний, умений, навыков по программе первого года обучения.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.

СОДРЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второго года обучения (начальная подготовка)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомиться с состоянием физической культуры и спорта в России.

Волейбол – как общая составляющая спорта и культуры здорового образа жизни. Уровень российского волейбола на мировой арене. Калужская шкала волейбола.

Теория: задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Форма работы: рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Цель: изучить влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья.

Теория: влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

Практика: соблюдение правил физической нагрузки для обучающихся согласно возраста, физического и психологического состояния.

Форма работы: рассказ.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Цель: изучить общее понятие о гигиене.

Теория: личная гигиена. Гигиенические основы режима, отдыха и занятий спортом. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха. Общие гигиенические требования к занятиям волейболом. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.

Практика: соблюдение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Форма работы: объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: изучить и освоить комплекс общеразвивающих упражнений направленных на физическое формирование обучающихся, соответствующий возрасту и физическим кондициям каждого обучающегося.

Теория: на втором году обучения продолжается начатая на первом году обучения система укрепления физического здоровья обучающегося. В процессе регулярных тренировок совершенствуются отдельные стороны физического состояния игрока, скорость прогрессивной перестройки различна, что определяется содержанием тренировочного процесса и особенностями реакции организма обучающегося. Происходит рассогласование различных компонентов возможностей обучающегося - нарушается соразмерность, гармоничность их сочетания, но это неизбежный этап в повышении уровня спортивного мастерства обучающегося.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства ОФП подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола и преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть, в основную и, частично, в заключительную, причем удельный вес таких упражнений различен на отдельных этапах тренировочного процесса:

- в подготовительной части и основной (в начале обучения) применяются – гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры;

- в основной части занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов.

Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Практика: в состав ОФП входят:

Гимнастические упражнения для мышц (рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза) и упражнения выполняются:

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, гимнастические палки));

- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина и канат);

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостик) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: 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.

2) Бег:

- 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет);

- с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет);

- эстафетный с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет);

- с горизонтальными и вертикальными препятствиями (Учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10);

- кросс 500-1000 м.

3) Прыжки:

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега; в длину с места;

- тройной прыжок с места, в длину с разбега.

4) Метания:

- малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

- на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

5) Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

б) Спортивные подвижные игры:

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.: основные приемы техники игры в нападении и защите, индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении

Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень физических способностей, называется физической подготовленностью. Физическая подготовленность учащихся, занимающихся волейболом, формируется исходя из возраста, физических кондиций каждого обучающихся. Для каждой группы используется свой комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений), направленных на развитие физических качеств в результате ходьбы, бега и т.д., спортивные и подвижные игры. Выбор подвижных игр, зависит от материально-технической оснащенности, учебного процесса.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение за соответствием знаний, умений и навыков программе года обучения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: изучать и осваивать комплекс упражнений, направленных на формирование физического потенциала обучающихся, соответственно возрасту и физическим кондициям.

Теория: второй год обучения является продолжением первого года обучения, направлен на формирование специальных навыков для дальнейшего роста уровня подготовленности волейболиста. Комплекс упражнений направленных на развитие прыгучести, быстроты, ловкости, выносливости, специальных спортивных качеств волейболиста для обучающегося усложняется с учетом приобретенных навыков и умений по итогам первого года обучения.

Практика: упражнения для развития: быстроты двигательной реакции, предельной быстроты отдельных движений, быстроты перемещений, силы мышцы рук и плечевого пояса, силы мышц туловища и ног, общей выносливости, прыжковой выносливости, скоростной выносливости, ловкости. Перечисленные упражнения выполняются соответственно физическим кондициям обучающегося.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: изучить и освоить технические приемы и упражнения, соответственно физическим кондициям обучающегося.

Тема 6.1 Техника нападения

Теория: техническая подготовка для обучающихся второго года обучения предусматривает совершенствование полученных на первом году обучения умений и навыков волейболиста, изучение новых упражнений, требующих как физического так и технического роста обучающегося.

Практика: виды упражнений для техники нападения и защиты на втором году обучения.

1 Упражнения для обучения технике нападения:

- упражнения для обучения технике перемещения;
- упражнения для передачи мяча двумя руками сверху;
- упражнения для обучения верхней подаче мяча;
- упражнения для обучения технике нападающего удара.

2 Упражнения для обучения технике защиты:

- упражнения для обучения технике приема мяча снизу двумя руками;

- упражнения для обучения приема одной рукой в падении;
- упражнения для обучения блокированию

Перемещения и стойки:

- в стойке волейболиста, перемещаясь шагами вперед, влево, вправо;
- в стойке волейболиста скрестным шагом вправо, влево;
- перемещения приставными шагами из зоны 4 в зону 3 и обратно; сочетание стоек и перемещений.

Передачи:

- выталкивание мяча из исходного положения – партнеру (расстояние 5-6 м); передача с набрасыванием мяча партнером (точное набрасывание); передачи в движении над собой, в парах;

- передача над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа, во время перемещений и после перемещения и остановки, упражнения у тренировочной стенки (гладкой), изменить высоту передачи, увеличить и уменьшить расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

Подачи:

- верхняя подача, показ и объяснение техники подачи мяча в целом (имитация, движение руки на уровне лица вверх до уровня прямой – 5 раз из 3 серий), (имитация), выполнять ударное движение рукой – рука отводится слегка назад и выполняет ударное движение выпрямляя руку, пальцы направлены во время движения вверх, удар по мячу выполняют напряженной ладонью, 5 раз x 3 серии;

- выполнить подброс мяча высота 0,5 м, 5 раз x 3 серии;

- мяч держать на прямой руке, другой рукой выполняем ударное движение, остановив руку около мяча, обе руки прямые, 5 раз x 3 серии.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега 3 шага; прыжок с места вверх с махом руками;

- то же, но с поворотом на 90, 180, 360 градусов;

- прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону; имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега;

- удар в стенку через пол на месте и в прыжке; удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса;

- то же, но мяч набрасывает партнер;

- удар через сетку с места, в прыжке, с собственного подброса (удары из разных зон);

- то же, но мяч набрасывает партнер;

- то же с одного, двух, трех шагов.

Техника нападения.

Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;

- ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед;

- двойной шаг, скачек вперед;

- остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча сверху двумя руками:

- над собой на месте и после перемещения различными способами;

- с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения;

- парах;

В треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4 1-3-2;

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;

- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке,

- после перемещения.

Подачи:

- нижняя прямая (боковая);

- подача мяча в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

- через сетку – 6 м, 9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половину площадки.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;

- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 6.2 Техника защиты

Теория: особенности игры в защите.

Практика: перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием двумя руками: прием мяча двумя руками, наброшенного партнером, - на месте и после перемещения; (упражнение в парах на расстоянии 6 м из положения стоя на месте, сделать передачу партнеру на высоту 3-4 м.; работа с мячом над собой и передача партнеру, 5 раз повторить 3 серии, прием над собой 1 раз и передача партнеру, 5 раз повторить 3 серии; передача партнеру в одно касание, 5 передач по 2 серии; передача мяча в стену и над собой (чередовать), 3 раза из 5 серий.

Прием снизу двумя руками: прием мяча снизу над собой (5раз по 5 серий); упражнения в парах (броски влево или вправо от партнера, 5 раз в каждую сторону 2-3 серии, перемещаться к мячу приставными шагами или скачками); упражнение в парах, расстояние 5 м, игроки выполняют прием снизу в одно касание 5 раз по 3 серии на расстояние 5 м.

Блокирование: выполнение прыжка с места: после передвижения приставными шагами и двойным шагом игроки поочередно перемещаются вдоль сетки, выполняя прыжок после приставного шага влево и вправо, то же, после двойного шага, выполнение прыжка с выносом рук (без нападающего удара) вдоль сетки, выполнение блокирование блокирования на подвешенный мяч (в полной координации).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);

- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);

- прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками:

- прием наброшенного партнером мяча – на месте и после перемещения;

- в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование:

- одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4;
- блокирование – стоя на подставке и в прыжке;
- блокирование ударов.

Тактическая подготовка

Техника нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и2 с игроками зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при приеме подачи;
- игроков зон 6, 5, 1 и с игроком зоны 3(2), при приеме подачи.

Командные действия: (система игры со второй передачи игроком передней линии):

- прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: изучить и освоить тактические приемы, соответственно физико-техническим кондициям обучающегося.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактическое действие –рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности для победы над соперником. Обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игре в волейбол. Во время игры обучающиеся наблюдают за перемещениями партнеров и соперника, за траекторией полета мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решения, как действовать.

На начальном этапе обучения следует обращать внимание обучающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой прием применять.

Практика: упражнения для обучения тактическим действиям.

Индивидуальные тактические действия в нападении:

- а) подача;
- б) вторая передача;
- г) нападающий удар;
- д) командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия в защите:

а) прием подачи.

Прием нападающего удара.

Нападающий удар через сетку:

а) блокирование.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

-выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

- для подачи;

-для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;

- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;

- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроками зоны 3 при первой передаче;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

- игроков задней и передней линии при приеме подачи;

- игроков зон 6, 5, 1 и с игроком зоны 3(2), при приеме подачи.

Командные действия: (система игры со второй передачи игроком передней линии):

- прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий волейболиста при игре в защите.

Практика:

- индивидуальные действия: выбор места приема подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принявшего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу;

- групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6;

- командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховании партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия:

- игроков зон 1 и 5 с игроками зоны 6; игрока зоны 6 и игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 с игроками зоны 6.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: изучить и освоить технико-тактические навыки, соответственно физическим кондициям обучающихся.

Теория: интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовывать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности обучающегося.

Практика:

- многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических приемов;

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

- учебные игры, игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола, задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Игровая подготовка.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, защите-нападении.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены». «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.



Утверждаю
директор МБОУ ДО
ЦС «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	60	6	54
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	30	3	27
Раздел 6. Техническая подготовка	60	6	54
Тема 6.1 Техника нападения	33	3	30
Тема 6.2 Техника защиты	27	3	24
Раздел 7. Тактическая подготовка	25	5	20
Тема 7.1 Тактика нападения	15	3	12
Тема 7.2 Тактика защиты	10	2	8
Раздел 8. Интегральная подготовка	25	5	20
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	1	2
Итого:	216	33	183

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомиться с состоянием современного волейбола. Место российского волейбола в мировом рейтинге. Волейбол в Калуге.

Теория: формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении общей культуры и продления творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Цель: контроль личной гигиены, самоконтроль, врачебный контроль.

Теория: гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия волейболом. Врачебный контроль на занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи.

Практика: соблюдение перечисленных правил гигиены. Соблюдение врачебного контроля и самоконтроля.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся

Цель: ознакомиться с влиянием занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.

Теория: совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей.

Практика: соблюдение физических нагрузок на обучающегося соответственно его возрасту, физическому состоянию.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать общую физическую подготовку для всех возрастных групп с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Теория: всестороннее физическое развитие обучающихся является залогом дальнейшего формирования и развития волейболиста.

Практика: развитие уровня физических качеств, обуславливающее дальнейшую эффективность двигательной подготовки, через постоянное (каждая разминка тренировочного процесса) выполнение комплекса общеразвивающих физических

упражнений разработанных для группы третьего года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций и возможностей обучающихся.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку для группы третьего года обучения с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Теория: специальные физические кондиции волейболиста: ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества.

Практика: совершенствование специальных физических особенностей волейболиста: силовой выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Каждый тренировочный процесс сопровождается комплексом специальных упражнений, направленных на развитие вышеуказанных качеств необходимых волейболисту. Специальная физическая подготовка обучающихся третьего года обучения осуществляется по специальному разработанному комплексу упражнений.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать техническую подготовку для группы третьего года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Тема 6.1 Техника нападения

Теория: техника игры приобретает ведущее значение, так как является комплексом специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Практика: совершенствование приемов игры для роста технических навыков, умений.

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед), двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за линии.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; через сетку, удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зоны 2; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3; удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

- двойной шаг назад, скачок вперед, вправо, влево, остановка прыжком;
- сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4;
- передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке на «сторону соперника».

Подачи:

- нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;
- в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;
- соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;
- верхняя прямая подача с подбрасывания – на расстояние 6-9 метров в стену, через сетку;
- верхняя прямая подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Нападающие удары:

- удар прямой по ходу по мячу;
- по мячу подброшенному партнером;
- удар из зоны 4 с передачи 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 6.2 Техника защиты

Теория: особенности технической подготовки волейболиста при игре в защите.

Практика:

- перемещения и стойки: Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите;
- прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером на сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой;
- прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи;
- блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствовать тактическую подготовку с учетом технических умений и навыков обучающегося.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика игры – система действий игроков в команде в целом, направленных на переигрывание соперника с целью выигрыша очка. Тактические действия на прямую зависят от технической и физической подготовленности обучающихся волейболу, поэтому обучение тактике игры надо начинать, когда игроки освоили основы техники и обладают определенным уровнем развития физических качеств. Тактику игры составляют индивидуальные, групповые и командные действия, через которые реализуются варианты игры в нападении и защите, и которые складываются из оценки, понимания ситуации.

Практика:

- 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;

- групповые действия: взаимодействия при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 6, 5, и 3, 4, 2 при приеме подачи;

- 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.

Тактика нападения

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, которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия:

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

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.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий волейболиста при игре в защите.

Практика:

- индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; страховка отскока мяча игроками задней линии;

- групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 и игроком 3 зоны при первой передаче; игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 (2) при приеме подачи;

- командные действия: Четкое взаимодействие игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой, взаимодействие игроков задней и передней линий между собой. Система защиты, углом вперед, для начинающих. При расположении нападающего игрока в зоне 4. Одиночное блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовясь принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6, осуществляет страховку.

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Прием мяча сверху двумя руками:

- наброшенного партнером через сетку;
- паром направленного ударом (расстояние 3-6 м);
- прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками:

Наброшенного партнером (в парах и через сетку);

- направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно и многократно;
- прием подачи нижней прямой, верхней прямой.

Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу, блокирование с подставки;

- то же блокирование в прыжке;

-блокирование удара по подброшенному мячу (блокирование на подставке, на площадке);

- то же удар с передачи.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме нижней и верхней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия:

- взаимопонимание игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4;

- перемещающийся в зону №;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного обучения.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: совершенствовать интегральную подготовку с учетом технико-тактических навыков и умений обучающегося.

Теория: в задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки – физической технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнования; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Практика:

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокировании (имитации, подводящими упражнениями);

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении;

- многократное выполнение технических приемов подряд; то же тактических действий;

- учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Игровая подготовка

Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры, Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старше школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Четвертый год обучения

Название разделов и тем занятий.	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	60	6	54
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	35	5	30
Раздел 6. Техническая подготовка	58	6	52
Тема 6.1 Техника нападения	33	3	30
Тема 6.2 Техника защиты	25	3	22
Раздел 7. Тактическая подготовка	30	4	26
Тема 7.1 Тактика нападения	20	3	17
Тема 7.2 Тактика защиты	10	1	9
Раздел 8. Интегральная подготовка	17	3	14
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	1	2
Итого:	216	32	184

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвертый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомиться со значением и местом физической культуры в современном обществе.

Теория: волейбол, как составляющая физической культуры, уровень развития. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля: опрос.

Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Цель: ознакомиться с личной гигиеной, гигиеной занятий, отдыхом обучающихся.

Теория: общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Врачебный контроль и самоконтроль врача и обучающегося.

Практика: соблюдение перечисленных правил гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Форма работы: объяснение, беседа

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся

Цель: ознакомить с влиянием физической нагрузки на здоровье обучающихся.

Теория: понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы.

Практика: основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося.

Форма работы: объяснение, беседа

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать физическую нагрузку для обучающихся группы четвертого года обучения, согласно возраста и физических кондиций.

Теория: общая физическая подготовка является важнейшим условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, надежности игровых действий волейболистов в процессе соревнований, это фундамент формирующий игрока.

Практика: развитие уровня физических качеств, обуславливающее дальнейшую эффективность двигательной подготовки, через постоянное (каждая разминка тренировочного процесса) выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений разработанных для группы четвертого года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций и возможностей обучающихся.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку для всех возрастных групп согласно возраста и физических кондиций.

Теория: специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма обучающегося волейболу)

Практика: совершенствование специальных физических особенностей волейболиста: силовой выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Каждый тренировочный процесс сопровождается комплексом специальных упражнений, направленных на развитие вышеуказанных качеств необходимых волейболисту. Специальная физическая подготовка обучающихся третьего года обучения осуществляется по специальному разработанному комплексу упражнений.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать техническую подготовку для всех возрастных групп с учетом физических кондиций обучающихся.

Тема 6.1 Техника нападения

Теория: техника игры – комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, который включает в себя: стойки, перемещения по площадке, подачи, передачи для нападающего удара, нападающий удар, блок, прием. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и тем самым влияет на результат. Отставание в техническом плане не позволяет обучающимся использовать игровой арсенал, поэтому первая и главная задача обучающихся волейболу – овладеть рациональной техникой игры.

Практика: нападающие удары. Совершенствование техники нападающего удара. Нападающий удар – это пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Нападающий удар с переводом – разновидность прямого удара. Это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Удар с переводом следует изучать лишь после того, как обучающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начинающие изучают удар с переводом в сторону, противоположную бьющей руке (правой – влево, левой – вправо), и с поворотом туловища в сторону удара. Остальные способы нападающих ударов – боковой, с переводом в сторону бьющей руки, с низкой передачи. С прострельных передач и т. д. Для овладения всем многообразием нападающих ударов требуется многолетняя тренировка.

Блокирование – эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Одиночное блокирование – ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего. В момент блокирования руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад, и располагаться на таком расстоянии, чтобы мяч

не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены. В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника. Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования). Главное при блокировании – «закрыть» основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 – это зона 5 на своей площадке, и при ударе из зоны 2 – это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1 – 2, что надо учитывать при блокировании.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками;

Передачи сверху двумя руками:

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

Подачи:

- нижние – соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество, на точность;

Верхняя боковая подача.

Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правши).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Тема 6.2 Техника защиты

Теория: особенности технической подготовки волейболиста при игре в защите.

Практика:

- прием мяча снизу двумя руками, применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке;
- прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину;
- прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину;
- применяя этот способ приема, удастся «доставить» далекие мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет.

Техника защиты

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 приемами защиты.

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.

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.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических навыков и умений с учетом физических и технических кондиций обучающегося четвертого года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря, - это «игровой интеллект» команды и его игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры.

Практика: основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. Тактика нападения со второй передачи, выполненной игроком задней линии, вышедшим к сетке. Тактика подач (подача на точность – в уязвимое место площадки), на определение игрока, «на силу».

Тактика нападения

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 га игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из 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.

Групповые действия:

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

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)).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий волейболиста при игре в защите.

Практика: существуют две основные системы игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании, при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
- блокирование нападающих;
- выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением);
- способа прием мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттягивает назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттягивает и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 зоны идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом» вперед с применением групповых действий, изученных в данных годах обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: совершенствовать интегральную подготовку с учетом физических, технико-тактических навыков и умений обучающихся четвертого года обучения.

Теория: в задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки – физической технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнования; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Игровая подготовка

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.

Многочисленное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

Многочисленное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков, знаний осваиваемой программы.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Утверждаю
 директор МБОУДО
 ЦС «Содружество»



[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 Пятый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	60	6	54
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	35	5	30
Раздел 6. Техническая подготовка	58	6	52
Тема 6.1 Техника нападения	36	3	33
Тема 6.2 Техника защиты	22	3	19
Раздел 7. Тактическая подготовка	30	3	27
Тема 7.1 Тактика нападения	20	2	18
Тема 7.2 Тактика защиты	10	1	9
Раздел 8. Интегральная подготовка	17	3	14
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	1	2
Итого:	216	31	185

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомить с состоянием современного волейбола в России.

Теория: краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Цель: ознакомить со значением гигиены, врачебным контролем и самоконтролем при занятиях волейболом.

Теория: гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Анализ данных самоконтроля.

Практика: соблюдение правил общей и личной гигиены, врачебное наблюдение, самоконтроль физического состояния обучающегося.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся

Цель: ознакомить обучающихся с влиянием физической нагрузки на здоровье, занимающихся спортом.

Теория: основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста пола и физической подготовленности обучающегося. Понятие об утомляемости организма.

Практика: соблюдение режима физических нагрузок в зависимости от кондиций обучающихся.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать общую физическую подготовку для укрепления здоровья, улучшения результатов, исходя из индивидуальных кондиций каждого обучающегося.

Теория: общая физическая подготовка – целенаправленное развитие физических способностей осуществляется в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что обучающиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Общая физическая подготовка для групп каждого года обучения должна соответствовать возрастным, физическим способностям и формироваться исходя из них.

Практика: развитие уровня физических качеств, обуславливающее дальнейшую эффективность двигательной подготовки, через постоянное (каждая разминка тренировочного процесса) выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений разработанных для группы четвертого года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций и возможностей обучающихся.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку согласно физических кондиций каждого обучающегося.

Теория: специальная физическая подготовка направлена на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости. Упражнения для развития вышеуказанных качеств обучающихся подбираются соответственно возрасту и физическим кондициям каждой группы года обучения.

Практика: совершенствование специальных физических особенностей волейболиста: силовой выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Каждый тренировочный процесс сопровождается комплексом специальных упражнений, направленных на развитие вышеуказанных качеств необходимых волейболисту. Специальная физическая подготовка обучающихся третьего года обучения осуществляется по специальному разработанном комплексу упражнений.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать техническую подготовку для индивидуального и командного роста обучающихся.

Тема 6.1 Техника нападения

Теория: техника игры – комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, который включает в себя: стойки, перемещения по площадке, подачи, передачи для нападающего удара, нападающий удар, блок, прием. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и тем самым влияет на результат, Отставание в техническом плане не позволяет обучающимся использовать игровой арсенал, поэтому первая и главная задача обучающихся волейболу – овладеть рациональной техникой игры.

Практика: подача, передача двумя руками снизу и сверху, нападающий удар, стойки и перемещения) - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в нападении с целью достижения выигрыша и победы. Технический арсенал для каждого года обучения осваивается исходя из возраста и физических данных обучающихся.

1) Техника нападения

Перемещения:

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

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 а сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (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.

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;

Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4, 2, 3 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Тема 6.2 Техника защиты

Теория: особенности технических приемов волейболистов при игре в защите.

Практика: техника защиты (прием двумя руками снизу и сверху, блокирование, стойки и перемещения) для каждой возрастной категории.

2) Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка, скачек вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

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 в лево);
- приема отскочившего мяча.

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.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствовать тактическую подготовку для улучшения командного взаимодействия.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря, - это «игровой интеллект» команды и его игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры

Практика: тактики нападения со второй передачи игроком передней линии, тактика нападения с первых передач, тактика подач и т.д. Тактика игры (в волейболе) – целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

1) Тактика нападения

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, направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в 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.

Групповые действия:

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

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).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий волейболиста при игре в защите.

Практика: две основные тактики защиты: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится

сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

2) Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

- блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением);
- способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующим игроком зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда 2 передачу выполняет
- а) игрок зоны 3,
- б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,
- в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки зон 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изучаемых в данном году.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: совершенствовать интегральную подготовку для повышения технико-тактического уровня подготовленности обучающихся.

Теория: в задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки – физической технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнования; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Игровая подготовка

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.

Многочисленное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

Многokrатное выполнение тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ соответствия умений, навыков знаний осваиваемой программе.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Схемы игровые при различных тактических действиях.
2. Таблицы технико-тактических нормативов для каждого года обучения
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования – М.: 2004
4. Гусакова А.М. Внеклассная работа по труду. - М.:1981
5. Евладова Е.Б. Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей практикум. – М.: 2003
6. Лебедева О.Е. Дополнительное образование детей - М.: 2003
7. Левина С.А., Суслов Ю.Н., Белоусова Э.Г. Детский творческий центр: организация методической работы – Волгоград: 200
8. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: 2007
9. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: для студентов высших учебных педагогических заведений. – М.: 2004
10. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М.: 2007
11. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: 2008
12. Методика обучения игре в волейбол. - М.:2010
13. Волейбол для всех. – М.: 2012
- 14.<https://uaclips.com/rev/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал, уличная спортивная площадка для тренировочного и игрового процесса в летний период МБОУ СОШ №15, ул. Ф. Энгельса, 12.
2. Волейбольная сетка. (2 штуки, для уличного волейбола, для волейбола в спортивном зале)
3. Набивные мячи: 1, 3, 5 кг
4. Волейбольные мячи марок MB 200, MB 300
5. Баскетбольные мячи
6. Футбольные мячи
7. Теннисные мячи (для большого тенниса)
8. Скакалки
9. Обручи
10. Спортивная форма (футболка, шорты, носки, кроссовки)
11. Кегли
12. Вешки
13. Усилители для плечевого корпуса, кистей рук (специальные приспособления).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Об образовании в Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка
3. ФЗ об основных гарантиях прав ребенка РФ
4. Семейный кодекс РФ. Права и обязанности родителей: глава 12
5. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2006
6. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: 2005
7. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: 2007
8. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – М.: 2000
9. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: 1976.
10. Гласнов В.Н. Методические указания к практическим занятиям.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. – М.: 1988.
12. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: 1989.
13. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: 2000
14. Железняк Ю.Д. Волейбол. Программа. –М.: 2005
15. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студентов высших учебных педагогических заведений – М.: 2004
16. Чехов О. Основы волейбола. – М.: 1979
17. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - -М.: 2007
18. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе. Волейбол. – М.: 2015
19. Современный волейбол. Тренировки. Управление. Тенденции. – М.: 2008
20. Методика обучения игре в волейбол. – М.: 2010
21. Волейбол для всех. – М.: 2012
22. Методический сборник №7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. //Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. – М.: 2011
23. Методический сборник №3. Техника игры
24. Спортивная энциклопедия. Волейбол. – М.: 2014
26. <https://uaclips.com/rev/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE/>
27. <https://www.youtube.com/watch?v=t0h7IgtTtY8>

Список для обучающихся:

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейболу – шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих волейболистов. – М.:1994
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – М.: 2000
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: 2000
4. Чехов О. Основы волейбола. – М.: 1979
5. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе. Волейбол. – М.: 2015
6. Волейбол для всех. – М.: 2012
7. Методический сборник №3. Техника игры
8. Спортивная энциклопедия. Волейбол. – М.: 2014
9. <https://uaclips.com/rev/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE/>

Список для родителей:

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейболу – шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих волейболистов. – М.:1994
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: 2005
3. Чехов О. Основы волейбола. – М.: 1979
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе. Волейбол. – М.: 2015
5. Волейбол для всех. – М.: 2012
6. Методика обучения игре в волейбол. – М.: 2010
7. Спортивная энциклопедия. Волейбол. – М.: 2014
8. <https://uaclips.com/rev/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Техническая подготовка (оздоровительная направленность)

Содержание занятий	Года обучения			
	1 -2 года обучения начальная подготовка	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
Перемещения и стойки, их сочетание, остановки: - перемещения приставным шагом, лицом, правым, левым боком вперед, - двойной шаг, скачок вперед, - остановка шагом, прыжком.	+	+	+	
То же у сетки.	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к техническим приемам.	+	+	+	
Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении и защите.				+
Имитация технических приемов без мяча и с мячом.	+	+		
То же с использованием мячей (набивных, теннисных, волейбольных).	+	+		
Упр. с мячами (броски и ловля, в стойке, в движении с перемещениями, выпадами).	+	+		
Обучение техническим приемам игры в защите и нападении (имитация приема в стойке, с перемещениями, в прыжке, падении).			+	+
Обучение верхней передаче: - использование мяча, подвешенного на шнуре, в опорном положении, вверх вперед, над собой и назад.	+	+		
Передача мяча и прием сверху двумя руками и снизу (после перемещений от подачи, бросков через сетку, ударов, в парах над собой).	+	+	+	+
- передача мяча сверху двумя руками с различными заданиями, - выход под мяч.	+	+	+	+
- в направлении сетки, параллельно ей для нападения и через сетку.			+	+
- в опорном положении и с последующим падением: от нападающих ударов, подач, передачи в прыжке, от сетки.			+	+
- в прыжке: вперед, вперед-вверх, параллельно сетке и через сетку на точность.				+
Отбивание мяча снизу двумя руками с различными заданиями (в парах над собой, у стены, сетки, через сетку и т.д.).	+	+		+
- прием снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением: от подачи, нападающего удара,				+

передачи, в прыжке, от сетки				
Отбивание мяча в прыжке кулаком, над сеткой, жонглирование	+	+	+	+
Отбивание мяча одной рукой после перемещений, выпадов-падений.	+	+	+	+
- правой, левой рукой попеременно после перемещений от сетки, обманных приемов нападения.			+	+
Прием снизу верхней прямой подачи.			+	+
- нападающих ударов и в доигровке.				+
Подача нижняя прямая и боковая.	+	+	+	
Подача верхняя прямая и боковая: - на точность.			+	+
Чередование подач на силу и точность.				+
Обучение нападающему удару (овладение ритмом разбега, упр. с мячом, установленным в держателе, на амортизаторах, у стены, в парах, через сетку).	+	+		
- со своего набрасывания сильнейшей рукой через сетку с 1,2,3 шагов разбега.				
- прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с высоких, средних и длинных по расстоянию передач.				+
- при противодействии блокирующих («пассивное» стоя на подставке).				+
- против блокирующих.				
- прямой и с переводом сильнейшей рукой.				
Подача нижняя прямая и боковая.	+	+		
Верхняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 6-9 м.			+	
Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке, в непосредственной близости от нее (с собственного набрасывания, брошенного партнером и – с места и после перемещений).	+	+		
Блокирование одиночное в прыжке, после перемещений.				+
Тактическая подготовка (оздоровительная направленность)				
Выбор места и способа отбивания мяча, направленного противником через сетку, стоя на подставке и в прыжке.	+	+	+	+
- в доигровке и при обманных приемах нападения.				+
- выбор места и способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование нападающего.				+
- при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.				+
Первая передача игроком зоны 3, вторая передача игроком зоны 2 или 4, стоя лицом в направлении передачи.		+	+	
Взаимодействие игроков на линии при игре в защите и нападении.		+	+	+

Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в защите и нападении				+
Страховка нападающего игрока игроком зоны 6, игроками зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед».				+
Первая передача на удар, когда послан противником без нападающего удара.				+
Расположение игроков при приеме мяча от подач, 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 или 2 (чередование).				+
Игровая подготовка.	+	+	+	
Интегральная подготовка.	+	+	+	+
Контрольные нормативы.	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика.				+
	Года обучения			
Техника нападения (оздоровительная направленность)	1 - 2 года обучения начальная подготовка	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
Перемещения и стойки, их сочетание, остановки.	+	+		+
Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении.			+	+
Передача сверху двумя руками: на точность, с перемещениями, в парах.	+			
- с изменением высоты или расстояния в сочетании с перемещениями, на точность.	+			
- в прыжке, на точность, из глубины площадки.	+			
- на нападающий удар.	+		+	
- назад, в прыжке.		+		
- стоя, сидя, лежа, в движении и после перемещений и остановок, сочетание этих действий у сетки.		+		
- стоя спиной и лицом в направлении передачи, в прыжке из зоны нападения.		+	+	
- различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте и после перемещений и остановки.				+
- то же в парах, тройках.				+
Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке, в непосредственной близости от нее (с собственного набрасывания, брошенного партнером, с места и после перемещений.)	+	+	+	
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещений и		+	+	+

остановок, через сетку в прыжке из зоны нападения, стоя спиной и лицом в направлении передачи				
- параллельно сетке и через сетку на точность.			+	
- с последующим падением назад и перекатом на спину (2-я передача).		+	+	
Подача нижняя прямая, боковая.	+			
Подача верхняя прямая и боковая подача.	+	+	+	+
Чередование различных подач (нацеленных на силу).	+			+
- в заданную зону (правую и левую, дальнюю и ближнюю зоны).		+		
Нападающий удар с разбега (1,2,3 шагов) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленного в держателе.	+			
- через сетку по мячу, брошенному партнером.	+			
- сильнейшей рукой «по ходу» и с переводом.	+	+	+	+
Овладение ритмом разбега, прыжок толчком двух ног (с места, с 1,2,3 шагов разбега, с собственного набрасывания, с передачи).	+			
- прямой по ходу из зон 4,3,2.		+	+	+
Нападающий удар при противодействии блокирующих.				
Имитация нападающего удара в прыжке и передача сверху двумя руками через сетку.				+
Тактика нападения (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 – 2 года обучения начальная подготовка.	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
Выбор места для выполнения второй передачи и при приеме подач.	+			
Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу).	+			
Выбор способа (сверху двумя руками или снизу) приема мяча, посланного через сетку противником.	+			
Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в нападении.	+			
Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки).		+		
- вторая передача из зоны 2 игроку зоны 3 и 4 (чередование), из зоны 3 игроку зоны 2 и 4 (чередование).		+		
- сильнейшему нападающему на линии.		+		+
- имитация передачи назад и передача вперед.				+

- игрокам нападения с применением отвлекающих действий.				+
- равномерная «загрузка» нападающих.				+
- на нападающий удар, когда мяч послан противником через сетку без нападающего удар.			+	
Имитация 2-ой передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке).		+	+	
Имитация нападающего удара и обман (передача через сетку в прыжке).		+		
Взаимодействие игроков линии нападения.		+	+	+
- система игры со второй передачи, через игрока передней линии (зоны 3 и 2).		+		
Подача на игрока слабо владеющего приемом или вышедшего после замены.		+	+	+
- нижняя и верхняя прямая между игроками, «вразрез».			+	
- чередование подач на силу, нацеленных.			+	+
Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.		+		
Групповые действия игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.			+	
Нападающий удар из зон 4 и 2 (с имитацией удара игроком, свободным от нападения.)			+	
Групповые действия: 1-я передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар.			+	
- то же, но передача в зону 4, имитация в зону 2.			+	
- то же, но передача в зону 2 игрок зоны 3 имитирует нападающий удар.			+	
Взаимодействие игроков линии нападения и защиты.				+
Система игры с первой передачи из зон 4 и 2 (в доигровке).				+
Техника защиты (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 -2 года обучения начальная подготовка	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
Перемещения и стойки, их сочетание, падения, перекаты.	+	+		
Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами в защите.				+
Прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями, индивидуально, в парах, с набрасывания, удара партнера, у сетки и т.д.	+	+	+	
- прием подачи, нападающего удара.	+	+	+	+
- снизу – одной рукой, после перемещений от нападающих ударов, обманных действий, на страховке.	+	+	+	+
- правой, левой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	+	+	+	+

- то же на страховке.	+	+	+	+
Прием мяча сверху двумя руками.	+	+	+	
- от передач через сетку в прыжке, нижних подач.	+	+	+	
Нижняя передача мяча на точность.	+	+		
Блокирование: стоя на подставке прыжке.	+	+		
- одиночное блокирование нападающего удара.	+	+	+	+
- групповое в зонах 4,3,2.	+	+	+	+
- зонное блокирование.				+
Тактика защиты (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 – 2 года обучения начальная подготовка	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
Выбор места при приеме подач.	+		+	+
- при блокировании на страховке.		+	+	
- нападающих ударов.		+		
- обманных ударов.			+	
Выбор способа (сверху двумя руками или снизу) приема мяча, посланного через сетку противником.	+			
Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в защите	+			+
Своевременный прыжок и вынос рук при блокировании.	+			
Выбор места и способа приема мяча при игре в защите и на страховке (индивидуальные действия).		+		+
- то же при страховке игроков блокирующих, нападающих.		+		
- принимающих «трудные» мячи.				+
Зонное блокирование (закрыть основное направление).		+		+
- выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападения при блокировании и своевременный прыжок.			+	
Страховка блокирующих игроком зоны 6.			+	
- игроками зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед».			+	
- игроков зон 5 и 1 с блокирующими.				+
Расположение игроков при приеме подач, вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (чередование).			+	
Игровая подготовка	+	+	+	+
Интегральная подготовка	+	+	+	+

Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной
общеразвивающей программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик
I Теоретическая подготовка			
1.1 Теоретические знания (по основным разделам тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям.	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	Наблюдение, контрольный опрос и др.
	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся, как правило избегает употреблять специальные термины); - <i>средний уровень</i> (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой); - <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	Собеседование
II Практическая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки,	Соответствие практических умений	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел	Контрольное задание

<p>предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	<p>и навыков программным требованиям.</p>	<p>менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); <i>-средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); <i>-максимальный уровень</i> (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой);</p>	
<p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и оснащением); <i>-средний уровень</i> (обучающийся работает с оборудованием и оснащением с помощью педагога); <i>-максимальный уровень</i> (обучающийся работает с оборудованием и оснащением самостоятельно, не испытывая особых трудностей);</p>	<p>Контрольное задание</p>
<p>2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)</p>	<p>Креативность в выполнении заданий</p>	<p>- <i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;) <i>-репродуктивный уровень</i> (выполняет задание в основном на основе</p>	<p>Контрольное задание</p>

		образца); - <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества)	
Общеучебные учения и навыки обучающегося			
2.2.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - <i>средний уровень</i> (обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	Анализ
2.3. Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	уровни – по аналогии п. 2.1.1.	Наблюдение
2.4 Учебно-организационные умения и навыки:			
2.4.1. Умение организовывать	Способность самостоятельно	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел	

<p>свое рабочее (учебное) место</p> <p>2.4.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</p> <p>2.4.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>менее чем $\frac{1}{2}$ объемов навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (обучающийся овладел более $\frac{1}{2}$ объемов усвоенных навыков);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</p> <p>Удовлетворительно – хорошо - отлично</p>	
---	---	--	--

Приложение №3

Таблица мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе объединения «Волейбол» ДПК «Родник» по группам и годам обучения на 1-2 полугодие каждого учебного года

№ п/п	Ф.И.	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общие учебные умения и навыки		
		Знания по основным разделам программы	Владение основной терминологией	Умения и навыки	Владение оборудованием и оснащением	Творческие навыки	Учебно-интеллектуальные	Учебно-коммуникативные	Учебно-организационные
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Теоретическая подготовка, практическая подготовка (умения и навыки по программе, владение оборудованием и оснащением), общеразвивающие учебные умения и навыки оцениваются:

- минимальный уровень;
- средний уровень;
- максимальный уровень.

Творческие навыки оцениваются:

- начальный;
- репродуктивный;
- творческий.

Техническая подготовка (оздоровительная направленность)

Содержание занятий	Года обучения			
	1 -2 года обучения начальная подготовка	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Перемещения и стойки, их сочетание, остановки: - перемещения приставным шагом, лицом, правым, левым боком вперед, - двойной шаг, скачок вперед, - остановка шагом, прыжком.	+	+	+	
То же у сетки.	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к техническим приемам.	+	+	+	
Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении и защите.				+
Имитация технических приемов без мяча и с мячом.	+	+		
То же с использованием мячей (набивных, теннисных, волейбольных).	+	+		
Упр. с мячами (броски и ловля, в стойке, в движении с перемещениями, выпадами).	+	+		
Обучение техническим приемам игры в защите и нападении (имитация приема в стойке, с перемещениями, в прыжке, падении).			+	+
Обучение верхней передаче: - использование мяча, подвешенного на шнуре, в опорном положении, вверх вперед, над собой и назад.	+	+		
Передача мяча и прием сверху двумя руками и снизу (после перемещений от подачи, бросков через сетку, ударов, в парах над собой).	+	+	+	+
- передача мяча сверху двумя руками с различными заданиями, - выход под мяч.	+	+	+	+
- в направлении сетки, параллельно ей для нападения и через сетку.			+	+
- в опорном положении и с последующим падением: от нападающих ударов, подач, передачи в прыжке, от сетки.			+	+
- в прыжке: вперед, вперед-вверх, параллельно сетке и через сетку на точность.				+
Отбивание мяча снизу двумя руками с различными заданиями (в парах над собой, у стены, сетки, через сетку и т.д.).	+	+		+

- прием снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением: от подачи, нападающего удара, передачи, в прыжке, от сетки				+
Отбивание мяча в прыжке кулаком, над сеткой, жонглирование	+	+	+	+
Отбивание мяча одной рукой после перемещений, выпадов-падений.	+	+	+	+
- правой, левой рукой попеременно после перемещений от сетки, обманных приемов нападения.			+	+
Прием снизу верхней прямой подачи.			+	+
- нападающих ударов и в доигровке.				+
Подача нижняя прямая и боковая.	+	+	+	
Подача верхняя прямая и боковая: - на точность.			+	+
Чередование подач на силу и точность.				+
Обучение нападающему удару (овладение ритмом разбега, упр. с мячом, установленным в держателе, на амортизаторах, у стены, в парах, через сетку).	+	+		
- со своего набрасывания сильнейшей рукой через сетку с 1,2,3 шагов разбега.				
- прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с высоких, средних и длинных по расстоянию передач.				+
- при противодействии блокирующих («пассивное» стоя на подставке).				+
- против блокирующих.				
- прямой и с переводом сильнейшей рукой.				
Подача нижняя прямая и боковая.	+	+		
Верхняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 6-9 м.			+	
Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке, в непосредственной близости от нее (с собственного набрасывания, брошенного партнером и – с места и после перемещений).	+	+		
Блокирование одиночное в прыжке, после перемещений.				+
Тактическая подготовка (оздоровительная направленность)				
Выбор места и способа отбивания мяча, направленного противником через сетку, стоя на подставке и в прыжке.	+	+	+	+
- в доигровке и при обманных приемах нападения.				+

- выбор места и способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование нападающего.				+
- при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.				+
Первая передача игроком зоны 3, вторая передача игроком зоны 2 или 4, стоя лицом в направлении передачи.		+	+	
Взаимодействие игроков на линии при игре в защите и нападении.		+	+	+
Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в защите и нападении				+
Страховка нападающего игрока игроком зоны 6, игроками зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед».				+
Первая передача на удар, когда послан противником без нападающего удара.				+
Расположение игроков при приеме мяча от подач, 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 или 2 (чередование).				+
Игровая подготовка.	+	+	+	
Интегральная подготовка.	+	+	+	+
Контрольные нормативы.	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика.				+
Года обучения				
Техника нападения (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 - 2 года обучения начальная подготовка	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Перемещения и стойки, их сочетание, остановки.	+	+		+
Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении.			+	+
Передача сверху двумя руками: на точность, с перемещениями, в парах.	+			
- с изменением высоты или расстояния в сочетании с перемещениями, на точность.	+			
- в прыжке, на точность, из глубины площадки.	+			
- на нападающий удар.	+		+	
- назад, в прыжке.		+		
- стоя, сидя, лежа, в движении и после перемещений и остановок, сочетание этих действий у сетки.		+		

- стоя спиной и лицом в направлении передачи, в прыжке из зоны нападения.		+	+	
- различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте и после перемещений и остановки.				+
- то же в парах, тройках.				+
Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке, в непосредственной близости от нее (с собственного набрасывания, наброшенного партнером, с места и после перемещений.)	+	+	+	
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещений и остановок, через сетку в прыжке из зоны нападения, стоя спиной и лицом в направлении передачи		+	+	+
- параллельно сетке и через сетку на точность.			+	
- с последующим падением назад и перекатом на спину (2-я передача).		+	+	
Подача нижняя прямая, боковая.	+			
Подача верхняя прямая и боковая подача.	+	+	+	+
Чередование различных подач (нацеленных на силу).	+			+
- в заданную зону (правую и левую, дальнюю и ближнюю зоны.).		+		
Нападающий удар с разбега (1,2,3 шагов) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленного в держателе.	+			
- через сетку по мячу, наброшенному партнером.	+			
- сильнейшей рукой «по ходу» и с переводом.	+	+	+	+
Овладение ритмом разбега, прыжок толчком двух ног (с места, с 1,2,3 шагов разбега, с собственного набрасывания, с передачи).	+			
- прямой по ходу из зон 4,3,2.		+	+	+
Нападающий удар при противодействии блокирующих.				
Имитация нападающего удара в прыжке и передача сверху двумя руками через сетку.				+
Тактика нападения (оздоровительная направленность)	Года обучения			

	1 – 2 года обучения начальная подготовка	3 год обучен ия	4 год обучен ия	5 год обуче ния
Выбор места для выполнения второй передачи и при приеме подач.	+			
Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу).	+			
Выбор способа (сверху двумя руками или снизу) приема мяча, посланного через сетку противником.	+			
Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в нападении.	+			
Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки).		+		
- вторая передача из зоны 2 игроку зоны 3 и 4 (чередование), из зоны 3 игроку зоны 2 и 4 (чередование).		+		
- сильнейшему нападающему на линии.		+		+
- имитация передачи назад и передача вперед.				+
- игрокам нападения с применением отвлекающих действий.				+
- равномерная «загрузка» нападающих.				+
- на нападающий удар, когда мяч послан противником через сетку без нападающего удар.			+	
Имитация 2-ой передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке).		+	+	
Имитация нападающего удара и обман (передача через сетку в прыжке).		+		
Взаимодействие игроков линии нападения.		+	+	+
- система игры со второй передачи, через игрока передней линии (зоны 3 и 2).		+		
Подача на игрока слабо владеющего приемом или вышедшего после замены.		+	+	+
- нижняя и верхняя прямая между игроками, «вразрез».			+	
- чередование подач на силу, нацеленных.			+	+
Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.		+		
Групповые действия игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.			+	
Нападающий удар из зон 4 и 2 (с имитацией удара игроком, свободным от нападения.)			+	
Групповые действия: 1-я передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар.			+	

- то же, но передача в зону 4, имитация в зону 2.			+	
- то же, но передача в зону 2 игрок зоны 3 имитирует нападающий удар.			+	
Взаимодействие игроков линии нападения и защиты.				+
Система игры с первой передачи из зон 4 и 2 (в доигровке).				+
Техника защиты (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 -2 года обучения начальная подготовка	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Перемещения и стойки, их сочетание, падения, перекаты.	+	+		
Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами в защите.				+
Прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями, индивидуально, в парах, с набрасывания, удара партнера, у сетки и т.д.	+	+	+	
- прием подачи, нападающего удара.	+	+	+	+
- снизу – одной рукой, после перемещений от нападающих ударов, обманных действий, на страховке.	+	+	+	+
- правой, левой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	+	+	+	+
- то же на страховке.	+	+	+	+
Прием мяча сверху двумя руками.	+	+	+	
- от передач через сетку в прыжке, нижних подач.	+	+	+	
Нижняя передача мяча на точность.	+	+		
Блокирование: стоя на подставке прыжке.	+	+		
- одиночное блокирование нападающего удара.	+	+	+	+
- групповое в зонах 4,3,2.	+	+	+	+
- зонное блокирование.				+
Тактика защиты (оздоровительная направленность)	Года обучения			
	1 – 2 года обучения начальная подготовка	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Выбор места при приеме подач.	+		+	+
- при блокировании на страховке.		+	+	
- нападающих ударов.		+		
- обманных ударов.			+	

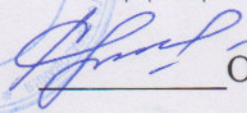
Выбор способа (сверху двумя руками или снизу) приема мяча, посланного через сетку противником.	+			
Взаимодействие игроков в линии и между ними при игре в защите	+			+
Своевременный прыжок и вынос рук при блокировании.	+			
Выбор места и способа приема мяча при игре в защите и на страховке (индивидуальные действия).		+		+
- то же при страховке игроков блокирующих, нападающих.		+		
- принимающих «трудные» мячи.				+
Зонное блокирование (закрывать основное направление).		+		+
- выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападения при блокировании и своевременный прыжок.			+	
Страховка блокирующих игроком зоны 6.			+	
- игроками зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед».			+	
- игроков зон 5 и 1 с блокирующими.				+
Расположение игроков при приеме подач, вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (чередование).			+	
Игровая подготовка	+	+	+	+
Интегральная подготовка	+	+	+	+

Приложение №5
от «27» июня 2022г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»


О.В. Колинченко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

*Возрастная категория – 7-18 лет
Срок реализации – 5 лет
Педагог дополнительного образования:
Корсакова Ирина Николаевна
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Пояснительная записка	1. Внесены корректирующие изменения в возрастную категорию обучающихся по программе: 9-25 лет. 2. Внесены корректирующие изменения в режим и продолжительность занятий для групп 2-го года обучения: - объем часов на 2-й год обучения - 144 часа; - количество занятий и часов в неделю - 2 занятия в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. 3. Изменено количество проведения мониторингов в учебном году: мониторинг успеваемости обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года.
2.	Учебно-тематическое планирование (2 год обучения)	Изменен объем часов. (Прилагается)
3.	Список литературы и информационных источников:	Добавлены литературные издания Список для педагога: 1. Беляев А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки. – М.: 2007. – 184 с 2. Колодинский Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.:2017

	<p>Список для обучающихся:</p> <p>1. Булыкина Л.А. Волейбол для всех. – М.: 2017</p> <p>Список для родителей:</p> <p>1. Булыкина Л.А. Волейбол для всех. – М.: 2017</p>
--	---



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинко

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения (начальная подготовка)

Название разделов и тем занятий	Количество часов всего		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1	1	-
Раздел 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	40	4	36
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	24	2	22
Раздел 6. Техническая подготовка	40	4	36
Тема 6.1 Техника нападения	20	2	18
Тема 6.2 Техника защиты	20	2	18
Раздел 7. Тактическая подготовка	21	2	19
Тема 7.1 Тактика нападения	11	1	10
Тема 7.2 Тактика защиты	10	1	9
Раздел 8 Интегральная подготовка	8	1	7
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие	4	-	4
Итого:	144	18	126

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе объединения «Волейбол»

ДПК «Родник»

1-й год обучения группа №1 за 2021-2022 учебный год.

№ п/п	Фамилия, имя	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общие учебные умения и навыки			Уровень освоения программы
		Знания по основным разделам программы	Владение основной терминологией	Умения и навыки по программе	Владение оборудованием и оснащением	Творческие навыки	Учебно-интеллектуальные	Учебно-коммуникативные	Учебно-организационные	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Теоретическая подготовка, практическая подготовка (умения и навыки по программе, владение оборудованием и оснащением), общеразвивающие учебные умения и навыки оцениваются:

- минимальный уровень;
- средний уровень;
- максимальный уровень.

Творческие навыки оцениваются:

- начальный;
- репродуктивный;
- творческий;

Уровень освоения программы:

- уровень ниже среднего;
- средний уровень;

- уровень выше среднего;
- высокий уровень.

Педагог дополнительного образования _____ Корсакова И.Н.

Приложение №6
от «30» мая 2023 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 16
от «23» августа 2023 г.

Утверждаю
директор МБОУДО
ДЦ «Содружество»



О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возрастная категория – 9-18 лет
Срок реализации – 5 лет
Педагог дополнительного образования:
Корсакова Ирина Николаевна
Год разработки: 2020 год

Вносимые изменения (дополнения):

№ п/п	Разделы программы	Внесение изменений
1	Учебно-тематическое планирование (3-й год обучения)	Добавлен учебно-тематический план 3-го года обучения на 144 часа
2	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлены литературные источники: 1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с. 2. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил. 3. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	40	4	36
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	20	2	18
Раздел 6. Техническая подготовка	40	4	36
Тема 6.1 Техника нападения	22	2	20
Тема 6.2 Техника защиты	18	2	16
Раздел 7. Тактическая подготовка	18	2	16
Тема 7.1 Тактика нападения	10	1	9
Тема 7.2 Тактика защиты	8	1	7
Раздел 8. Интегральная подготовка	14	2	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	144	18	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Проведение дважды в течение учебного года инструктажа по пожарной безопасности, инструктажей по технике безопасности на рабочем месте, при проведении соревнований, мероприятий, экскурсий. Соблюдение установленных правил при проведении занятий, дисциплина.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: ознакомиться с состоянием современного волейбола. Место российского волейбола в мировом рейтинге. Волейбол в Калуге.

Теория: формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении общей культуры и продления творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Цель: контроль личной гигиены, самоконтроль, врачебный контроль.

Теория: гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия волейболом. Врачебный контроль на занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи.

Практика: соблюдение перечисленных правил гигиены. Соблюдение врачебного контроля и самоконтроля.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся

Цель: ознакомиться с влиянием занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.

Теория: совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей.

Практика: соблюдение физических нагрузок на обучающегося соответственно его возрасту, физическому состоянию.

Форма работы: объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать общую физическую подготовку для всех возрастных групп с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Теория: всестороннее физическое развитие обучающихся является залогом дальнейшего формирования и развития волейболиста.

Практика: развитие уровня физических качеств, обуславливающее дальнейшую эффективность двигательной подготовки, через постоянное (каждая разминка тренировочного процесса) выполнение, комплекса общеразвивающих физических

упражнений, разработанных для группы третьего года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций и возможностей обучающихся.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку для группы третьего года обучения с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Теория: специальные физические кондиции волейболиста: ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества.

Практика: совершенствование специальных физических особенностей волейболиста: силовой выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Каждый тренировочный процесс сопровождается комплексом специальных упражнений, направленных на развитие вышеуказанных качеств необходимых волейболисту. Специальная физическая подготовка обучающихся третьего года обучения осуществляется по специальному разработанному комплексу упражнений.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать техническую подготовку для группы третьего года обучения, с учетом индивидуальных физических кондиций обучающихся.

Тема 6.1 Техника нападения

Теория: техника игры приобретает ведущее значение, так как является комплексом специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Практика: совершенствование приемов игры для роста технических навыков, умений.

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед), двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за линии.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; через сетку, удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зоны 2; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3; удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

- двойной шаг назад, скачок вперед, вправо, влево, остановка прыжком;

- сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4;
- передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке на «сторону соперника».

Подачи:

- нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;
- в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;
- соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;
- верхняя прямая подача с подбрасывания – на расстояние 6-9 метров в стену, через сетку;
- верхняя прямая подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Нападающие удары:

- удар прямой по ходу по мячу;
- по мячу подброшенному партнером;
- удар из зоны 4 с передачи 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 6.2 Техника защиты

Теория: особенности технической подготовки волейболиста при игре в защите.

Практика:

- перемещения и стойки: Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите;
- прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером на сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой;
- прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи;
- блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствовать тактическую подготовку с учетом технических умений и навыков обучающегося.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика игры – система действий игроков в команде в целом, направленных на переигрывание соперника с целью выигрыша очка. Тактические действия на прямую зависят от технической и физической подготовленности обучающихся волейболу, поэтому обучение тактике игры надо начинать, когда игроки освоили основы техники и обладают определенным уровнем развития физических качеств. Тактику игры составляют индивидуальные, групповые и командные действия, через которые реализуются варианты игры в нападении и защите, и которые складываются из оценки, понимания ситуации.

Практика:

- 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;

- групповые действия: взаимодействия при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 6, 5, и 3, 4, 2 при приеме подачи;

- 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.

Тактика нападения

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, которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия:

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

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.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий волейболиста при игре в защите.

Практика:

- индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; страховка отскока мяча игроками задней линии;

- групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 и игроком 3 зоны при первой передаче; игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 (2) при приеме подачи;

- командные действия: Четкое взаимодействие игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой, взаимодействие игроков задней и передней линий между собой. Система защиты, углом вперед, для начинающих. При расположении нападающего игрока в зоне 4. Одиночное блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовясь принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6, осуществляет страховку.

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Прием мяча сверху двумя руками:

- наброшенного партнером через сетку;
- парах направленного ударом (расстояние 3-6 м);
- прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками:

Наброшенного партнером (в парах и через сетку);
- направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно и многократно;
- прием подачи нижней прямой, верхней прямой.

Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу, блокирование с подставки;
- то же блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу (блокирование на подставке, на площадке);
- то же удар с передачи.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме нижней и верхней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия:

- взаимопонимание игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4;
- перемещающийся в зону №; ;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного обучения.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Цель: совершенствовать интегральную подготовку с учетом технико-тактических навыков и умений обучающегося.

Теория: в задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки – физической технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнования; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Практика:

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокировании (имитации, подводящими упражнениями);

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении;

- многократное выполнение технических приемов подряд; то же тактических действий;

- учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Игровая подготовка

Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры, Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Форма работы: объяснение, имитация, демонстрация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, анализ выполненных действий.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Организация и проведение товарищеских встреч с командами школ г. Калуги №12, 22, 13 на базе спортивного зала и уличной спортивной площадки МБОУ СОШ №15 по адресу ул. Ф. Энгельса, 12 в течение учебного года и каникулярного времени среди смешанных команд (девушки и парни, старшие школьники, студенты и рабочая молодежь).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года проводится отчетное мероприятие – товарищеская встреча по волейболу между командой девушек и юношей объединения «Волейбол» по разработанному регламенту.

Таблица мониторинга результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» по группам и годам обучения на окончание учебного года

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общие умения и навыки			Уровень освоения программы
		Знания по основным разделам программы	Владение основной терминологией	Умения и навыки по программе	Владение оборудованием и оснащением	Творческие навыки	Учебно-интеллектуальные	Учебно-коммуникативные	Учебно-организационные	

Теоретическая подготовка, практическая подготовка (умения и навыки по программе, владение оборудованием и оснащением), общеразвивающие учебные умения и навыки оцениваются:

- минимальный уровень;
- средний уровень;
- максимальный уровень.

Творческие навыки оцениваются:

- начальный;
- репродуктивный;
- творческий.

Уровень освоения программы:

- уровень ниже среднего;
- средний уровень;
- уровень выше среднего;
- высокий уровень.