

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Чапаевский агротехнологический техникум»

Рассмотрено и утверждено на заседании
педагогического совета техникума
Протокол № 1 от 31 августа 2022г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ»
_____ А.АБулатова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности по секции «Волейбол»
на 2022 – 2023 учебный год.
Возраст обучающихся – 15-18 лет
Срок реализации - 1 год**

**Педагог дополнительного образования
Лазепников Г.В.**

с. Чапаевка, 2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); СанПин 2.4.4.3172-14 (с изменениями от 27 октября 2020 года N 32), утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Рабочая программа по волейболу составлена на основе типовой программы (Железняк К.Д., Слупский Л.Н., М.: Просвещение, 1989 г.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на 1 год, т.е. является развивающей. Она ориентирована на студентов 1 года обучения, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

Также волейбол является культивирующим видом спорта в техникуме и нашего района. **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.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- Физическое воспитание обучающихся в учебных заведениях среднего профессионального образования в качестве своей главной задачи ставит приобретение важных для предстоящей трудовой деятельности двигательных умений и навыков. Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью ориентирована на интересы студентов к соревновательной деятельности.
- Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы образовательный процесс и выбор

соответствующего базового вида спорта не является обязательными. Обязательные занятия дополняют секционными и факультативными, в которых осуществляется спортивное совершенствование по избранному виду спорта, организуются соревнования товарищеские встречи и участие в различных официальных турнирах.

- Одно из основных требований к обучающимся в секции – систематическое посещение занятий и выполнение требований спортивной классификации. Кроме того, они обязаны овладеть знаниями и навыками инструкторской и судейской работы.
- Данная программа включает в себя теоретическую и практическую части.
- Теоретические занятия проводятся в форме бесед перед началом практических занятий.
- Организаторские и судейские знания обучающиеся приобретают непосредственно на занятиях, а главным образом при проведении соревнований внутри учреждения.
- Практический материал включает средства общей и специальной физической подготовки, изучение техники и тактики спортивных игр, инструкторскую и судейскую практику.

Цели:

1. Формирование общей культуры обучающихся, укрепление здоровья и пропаганды здорового образа жизни.
2. обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
3. гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
4. подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды района, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи:

- Вовлекать студентов в спортивные секции и кружки;

- Воспитывать, развивать, культивировать потребность в здоровом образе жизни
- Воспитание негативного отношения к вредным привычкам;
- Воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности
- дисциплинированности, ответственности, коллективизма); Морально-волевая подготовка студентов
- Обучение новым видам движений;
- Организовывать и проводить спортивные мероприятия;
- Организовывать и проводить массовые спортивные мероприятия
- Просвещение в области физического здоровья;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Проводить профилактическую работу по предотвращению возникновения ушибов и травм; чрезмерного увлечения компьютерными играми и просмотром телепередач); Пропаганда здорового образа жизни;
- Привлечение студентов к активным занятиям в спортивных секциях;
- Популяризация массовых видов спорта и лучших спортивных достижений;
- Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения;
- Развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- Развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.)
- Развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим;
- Способствовать преодолению вредных привычек обучающихся средствами;
- физической культуры и занятием спортом;
- Создавать возможность обучающимся демонстрировать свои достижения и усилия
- по сохранению здоровья;

- Создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья; укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовки
- Укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- Формирование гигиенических навыков;
- Формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом.
- Мероприятия по физическому воспитанию.

Программа предоставляет возможность обучающимся, не получившим ранее практики занятий волейбола или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать волейбольные навыки.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры в волейбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс обучающихся. По разносторонности воздействия на организм волейбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа является модифицированной, так как заимствует основные идеи обучения обучающихся данному виду спорта из следующих программ:

Волейбола: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; Волейбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки—для детско-юношеских спортивных школ.

Отличительные особенности данной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она: реализуется в системе дополнительного образования в условиях техникума; программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251- 03; содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции—уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания студентов на этапе одного года обучения.

Объем и сроки освоения программы

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Продолжительность занятий в группах 1 –го года обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа. В течении года обучения принимают участие в районных и областных соревнованиях.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава техникума, санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количество занимающихся в группах по 15-20 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-

тренировочного материала для работы по волейболу на 240 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Количество и продолжительность занятий на конкретный учебный год скорректированы в зависимости от уровня физической и игровой подготовленности обучающихся, а также с учетом календаря соревнований по волейболу на текущий год.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 15 - 18 лет, имеющие допуск врача.

Основная форма проведения волейбольных тренировок – это практические занятия.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу.

Основными критериями оценки работы группы по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися;

По окончании реализации программы *каждый обучающийся должен:*

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Кроме того учащиеся должны освоить следующие *знания и умения*:

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, прыжков, поворотов, а также техникой ударов и блокированием;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке

**Учебный план
на 2022-2023 учебный год**

| № | Название разделов, тем | Количество часов по каждой теме | | Итого |
|---|--|---------------------------------|----------------------|-------|
| | | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Теория 1.История развития волейбола в | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|----|-----|
| | <p>России</p> <p>2. Правила игры в волейбол</p> <p>3. Гигиенические знания и навыки техника безопасности на занятиях</p> <p>4. Техника и тактика игры</p> <p>5. Разбор игр</p> | 2 | | 2 |
| 2 | <p>ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения</p> <p>1. Беговые упражнения</p> <p>2. Прыжковые упражнения</p> <p>3. Упражнения на силу рук и ног</p> <p>4. Упражнения на пресс и на спину</p> <p>5. Имитация всех технических элементов</p> | 1 | 40 | 41 |
| 3 | СФП. Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста | 7 | 94 | 101 |
| | 1. Обучение передачам и совершенствование верхних и нижних передач а) просто в прыжке и откидке б) на точность | 1 | 14 | |
| | 2. Обучение и совершенствование приема мяча а) прием подач, нападающих ударов б) прием мяча отскочившего от сетки | 2 | 24 | |
| | 3. Обучение нападающему удару и совершенствование в них а) прямой правой и левой рукой б) перевод влево с поворотом туловища в) перевод влево без поворота туловища г) со второй и с первой передачи д) с откидки е) при одиночном блокировании ж) при групповом блокировании | 1 | 24 | |
| | 4. Отвлекающие действия и обманные приемы при нападающих ударах, передачах, подачах.. | 1 | 20 | |
| | 5. Обучение одиночному блокированию и совершенствование в нем | 1 | 6 | |
| 6. Обучение групповому | 1 | 6 | | |

| | | | | |
|---|--|-----------------|------------------------------|-----|
| | блокированию | | | |
| 4 | Учебная игра 1.Совершенствование игровых навыков при двусторонней игре 2.Учебная игра с определенным заданием 3.Товарищеские игры с командами ближайших поселений | 2 1 1 | 44 20 20 4 | 46 |
| 5 | Обучение техническим приемам и тактическим действиям 1) со второй передачи через игрока 2,4,3 и выходящего из зоны 1 2) с первой передачи через игрока 4,2,3 3) обучение защите «углом вперед» и совершенствование в ней. 4) обучение защите «углом назад» и совершенствование в ней.. 5) Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4 | 2 1 1 | 48 7 7 8 8 18 | 51 |
| | Всего | 14 | 226 | 240 |

Календарный учебный график

| | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Начало учебного года | 1 сентября 2022 г. |
| Продолжительность учебной недели | 1 день (с понедельника по пятницу) |
| Продолжительность занятия | 45 минут |
| Продолжительность учебного года | 40 недель |

| | | |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| График работы секции «Волейбол» | | Понедельник, среда с 16.25 – 18.50 |
| Продолжительность непосредственной образовательной деятельности | | |
| Учебный год | с 01.09.2022г. по 30.06.2023г. | 40 недель |
| I семестр | с 01.09.2022 г. по 29.12.2023г. | 17 недель |
| II семестр | с 12.01.2023. по 30.06.2023г. | 23 недель |
| Зимние каникулы | с 29.12.2022г по 11.01.2023 г. | 14 календарных дней |
| Летние каникулы | с 01.07.2023г. по 31.08.2023г. | Не менее 60дней |
| Праздничные и выходные дни | | |
| День народного единства | 04.11.2021г. | 1 день |
| Новый год | 31.12.2021г | 1 день |
| Новогодние каникулы | 01.01. -06.01.2022г., 08.01.2022г | 10 дней |
| Рождество Христово | 07.02.2022г. | 1 день |
| День защитника Отечества | 23.02.2022г. | 1 день |
| Международный женский день | 08.03.2022г. | 1 дня |
| День воссоединения Крыма с Россией | 18.03.2022г. | 1 день |
| Пасха | 16.04.2022г. | 1 день |
| Праздник Весны и Труда | 01.05.2022 | 3дня |
| Ураза-байрам | 03.05.2022г. | |
| День Победы | 09.05.2022г. | |
| День России, День Святой Троицы | 12.06.2022 г. | 1 дня |
| Курбан-байрам | 13.07.2022 г. | |

Сокращенные дни:

03.11.2022г – День народного единства.

30.12.2022г – Новый год.

22.02.2023 г – День защитника Отечества.

17.03.2023 г – День воссоединения Крыма с Россией.

| № п/п | Тема | Теорети- ческих занятий | Практи- чески х заняти- й |
|----------|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передача сверху двумя руками в парах на месте, через сетку. Подача верхняя прямая. Прямой нападающий удар. | 1 | 2 |
| 2 | Передача сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. | | 3 |
| 3 | Передача сверху двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из з.4. | | 3 |
| 4 | Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из з.4. | | 3 |
| 5 | Верхняя передача мяча в прыжке через сетку во встречных колоннах в 3-х м. от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6м. Прямой нападающий удар из з.4. | | 3 |
| 6 | Передача сверху двумя руками в парах на месте. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из з.4. | | 3 |
| 7 | Игра углом 6-3-4-6. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из з.2. | 1 | 2 |
| 8 | Игра углом 6-3-2-6. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар из з.2. | | 3 |
| 9 | Передача мяча в парах через сетку в прыжке. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой | 1 | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | нападающий удар из з.2. | | |
| 10 | Передача мяча сверху двумя руками в 3-ках. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 12 | Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. | | 3 |
| 16 | Передача мяча через сетку в прыжке. Передача сверху двумя руками назад в тройках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | 2 |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. | | 3 |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками назад в 3-ках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 19 | Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 20 | Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 21 | Передачи сверху двумя руками 2-3 над собой – партнеру. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | 3 |
| 22 | Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | 2 |
| 23 | Передачи мяча в тройках 6-3-4. . Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | 2 |
| 24 | Передачи мяча в тройках 6-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 25 | Передачи мяча в тройках 5-3-4. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 26 | Передачи мяча в тройках 5-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 27 | Передачи мяча в тройках 1-3-2. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 28 | Передачи мяча в тройках 1-3-4. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками назад в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками назад в четверках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками назад в четвертках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар | | 3 |
| 32 | Передача мяча через сетку в прыжке на точность. Нападающий удар из 3.3 с передачи из 3.2. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 33 | Передача мяча через сетку в прыжке на точность. Нападающий удар из з.3 с передачи из з.4. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками назад (из з.3 заголову в з.2) Двусторонняя игра. | | 3 |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками назад (из з. 3 заголову в з.2) Двусторонняя игра. | | 3 |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку (из з. 6-3-через сетку). Двусторонняя игра. | | 3 |
| 37 | Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку (из з. 6-3-через сетку). Двусторонняя игра. | | 3 |
| 38 | Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 39 | Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 40 | Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 41 | Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 42 | Тактические действия при выполнении подачи. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 43 | Тактические действия при выполнении подачи. Двусторонняя игра | | 3 |
| 44 | Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 45 | Тактические действия при выполнении передачи мяча. | | 3 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Двусторонняя игра. | | |
| 46 | Тактические действия при выполнении передачи мяча. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 47 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 48 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 49 | Тактические действия при выполнении нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 50 | Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 51 | Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 52 | Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 53 | Верхняя прямая подача. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 54 | Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 55 | Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 56 | Тактические действия при приеме нападающего удара. Нападающий удар. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 57 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | 1 | 2 |
| 58 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 59 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | | 3 |
| 60 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 61 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 62 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 63 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | | 3 |
| 64 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | | 3 |
| 65 | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | | 3 |
| 66 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 67 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 68 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 69 | Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 70 | Тактические действия при выполнении нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 71 | Тактические действия при выполнении нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 72 | Тактические действия при выполнении нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | | 3 |

| | | | |
|----|---|----|-----|
| 73 | Тактические действия при выполнении нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра | | 3 |
| 74 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | 1 | 2 |
| 75 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 76 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 77 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 78 | Действия в защите и нападении. Учебная игра. | | 3 |
| 79 | ОФП. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 80 | ОФП. Двусторонняя игра. | | 3 |
| 81 | Всего часов | 14 | 226 |

4. Оценочные материалы

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

Критерии выставления оценки «зачтено»:

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

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

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

5. Методические материалы

Методические рекомендации

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

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

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

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

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

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

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

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

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

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

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

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

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

Групповые действия в нападении

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

Командные действия в нападении

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

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

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

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

Групповые действия в защите

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

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

При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Ивойлов А. В., Железняк Ю. Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-128с.
3. Ясутака Мацудайра, Анатолий Эйнгорн. Так побеждать. Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. Издательство: МП РИЦ Культ-информ-пресс Санкт-Петербург 1994.-207с.
4. Зедгинидзе В. И. Методические разработки по технике и методике начального обучения основным техническим приемам /№1-5, 8-12/, Ленинград, 1989г., 34с.
5. Фомин Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК,1986. – 41с.
6. Губенко Л. Я. Организация и проведение соревнований по волейболу М.: Физкультура и спорт, 1988. 112с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.,- 369с.,ил.
8. Волейбол официальные правила ФИВБ 1999-2000г. под. ред. Ю. Б. Чесноков, С. В. Титова., 2012г, 38с.