

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоторьяльская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ «Новоторьяльская СОШ»
от «___» _____ 20__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новоторьяльская СОШ»
_____ В.Х Волкова
(подпись)
«___» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

ID программы:

Направленность программы: спортивное

Уровень программы: стартовый, базовый

Категория и возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Срок освоения программы:

Объем часов: 136 часов

Разработчик программы:

Ерусланов Александр Геннадьевич, учитель физкультуры

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) предполагает стартовую подготовку по виду спорта «Волейбол». Программа разработана в соответствии с учётом требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями); приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Данная программа рассчитана для детей в возрасте от 13 до 15 лет. Значимостью игра в волейбол является развитие не только физических качеств ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрому чередованию напряжения и расслабления мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол – командная игра, которая сплачивает не только детский, но и детско-родительский коллектив. Игра в волейбол дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Значимость данной программы для социума и родителей является сплоченность команды, здоровое соперничество, приобщает детей к самостоятельным занятиям физической культурой, проведению полезного и веселого досуга в кругу своей семьи.

Отличительными особенностями данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях группы детей, имеющих разный уровень физической подготовки. Поэтому занятия имеют дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных и физических особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Адресат программы: обучающиеся МБОУ «Новоторъяльская СОШ» в возрасте от 13 до 15 лет.

Срок освоения программы: 34 учебных недель, 9 месяцев, 1 учебный год.

Форма обучения: очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 4 академических часа в неделю; в месяц – 16 занятий. В неделю - 2 занятия.

Продолжительность занятия

Продолжительность одного занятия составляет 1 ч. 30 мин. с учетом 10 минутного перерыва после 40 минут обучения.

Цель программы: реализация тренировочного процесса на этапе спортивно - оздоровительной подготовки, формирование здорового образа жизни через занятие волейболом, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи:

Обучающие

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Объем часов: 136 академических часа.

Содержание программы:

№1 «Вводное»

Теоретический материал: при наборе обучающихся в группу, производится их знакомство с планом работы, вводная беседа об организации учебного процесса. Происходит оценка физических способностей ребят, проводится инструктаж по технике безопасности.

Практический материал: гимнастические упражнения. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

Форма контроля: сдача нормативов.

№ 2 - № 3 «Основы занятий волейболом»

Теоретический материал: физическая культура и спорт в России.

Практический материал: упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки.

Форма контроля: наблюдение за физическим состоянием.

№ 4 - № 5 «Двигательная активность»

Теоретический материал: значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Практический материал: упражнения с предметами: со скакалками и 9 мячами. Бег по песку без обуви. Подвижные игры с элементами волейбола.

Форма контроля: наблюдение за физическим состоянием.

№ 6 - № 7 «Гимнастические упражнения»

Теоретический материал: характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Практический материал: упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег и прыжки по лестнице.

Форма контроля: наблюдение за физическим состоянием.

№ 8 - № 9 «Сила»

Теоретический материал: история возникновения волейбола.

Практический материал: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Техника нападения. Перемещения и стойки. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки

Форма контроля: опрос.

№ 10 - № 11 «Быстрота движений»

Теоретический материал: сведения о строении и функциях организма человека.

Практический материал: преодоление веса и сопротивления партнера. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Форма контроля: подвижная игра.

№ 12 - № 13 «Быстрота движений»

Теоретический материал: костная и мышечная системы.

Практический материал: Упражнения с набивными и теннисными мячами. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Форма контроля: наблюдение.

№ 14 - № 15 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: сердечнососудистая и дыхательная системы.

Практический материал: перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Упражнения для развития приема и передач мяча.

Форма контроля: наблюдение.

№ 16 - № 17 «Игровые занятия»

Практический материал: подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

№ 18 - № 19 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: нервная система.

Практический материал: упражнения для развития приема и передач мяча; передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Форма контроля: подвижная игра.

№ 20 - № 21 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: органы пищеварения и выделения.

Практический материал: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены.

Форма контроля: подвижная игра.

№ 22 - № 23 «Специальная физическая подготовка»

Теоретический материал: взаимодействие органов и систем.

Практический материал: бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Форма контроля: наблюдение.

№ 24 - № 25 «Общая физическая подготовка»

Теоретический материал: понятие о гигиене и санитарии.

Практический материал: эстафетный бег с этапами до 50 м. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения.

Форма контроля: подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки».

№ 26 - № 27 «Специальная физическая подготовка»

Теоретический материал: личная гигиена тела.

Практический материал: броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Форма контроля: наблюдение.

№ 28 - № 29 «Специальная физическая подготовка»

Теоретический материал: форма для занятий в спортивном зале и на улице.

Практический материал: упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара.

Форма контроля: наблюдение.

№ 30 - № 31 «Специальная физическая подготовка»

Теоретический материал: временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Практический материал: броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п.

Форма контроля: наблюдение.

№ 32 - № 33 «Игровые занятия»

Практический материал: подвижные игры «Полет мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Волейбольный обстрел», «Попробуй, унеси»; эстафеты «Волейбольные передачи».

№ 34 - № 35 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: основные понятия техники и тактики игры в волейбол.

Практический материал: подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Форма контроля: наблюдение.

№ 36 - № 37 «Специальные физические упражнения»

Теоретический материал: Врачебный контроль и самоконтроль.

Практический материал: удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Форма контроля: опрос.

№ 38 - № 39 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: врачебный контроль и самоконтроль.

Практический материал: нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага;

Форма контроля: наблюдение.

№ 40 - № 41 «Специальные физические упражнения»

Практический материал: упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

Форма контроля: подвижная игра.

№ 42 - № 43 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: режим дня и питания.

Практический материал: нападающие удары: ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Форма контроля: подвижная игра.

№ 44- № 45 «Специальные физические упражнения»

Практический материал: Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Форма контроля: опрос.

№ 46- № 47 «Техническая подготовка»

Теоретический материал: основы техники и тактики игры.

Практический материал: индивидуальные действия: для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Форма контроля: наблюдение.

№ 48 - № 49 «Специальная физическая подготовка»

Практический материал: перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Форма контроля: тесты, игровые задания.

№ 50 - № 51 «Игровые занятия»

Практический материал: подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

№ 52 - № 53 «Техника защиты»

Теоретический материал: значение технической подготовки в игре «Волейбол»

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

Форма контроля: игровые задания.

№ 54 - № 55 «Общая физическая подготовка»

Теоретический материал: что такое «гибкость»?

Практический материал: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Техника защиты: 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.

Форма контроля: наблюдение.

№ 56 - № 57 «Техника защиты»

Практический материал: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Техника защиты: Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Форма контроля: игровые задания.

№ 58 - № 59 «Техника защиты»

Теоретический материал: правила игры в волейбол.

Практический материал: общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Форма контроля: игровые комбинации.

№ 60 - № 61 «Техника защиты»

Практический материал: 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 мяча от соперника – сверху или снизу.

Форма контроля: наблюдение.

№ 62 медицинское обследование

№ 63 - № 64 «Техника защиты»

Практический материал: 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.

Форма контроля: наблюдение.

№ 65 - № 66 «Техника защиты»

Теоретический материал: основные понятия о спортивной технике и тактике игры.

Практический материал: вторая передача из зоны 3 игроку, 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.

Форма контроля: наблюдение.

№ 67 - № 68 «Техника защиты»

Практический материал: групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Форма контроля: наблюдение.

№ 69 - № 70 «Технические приемы»

Теоретический материал: взаимосвязь техники и тактики.

Практический материал: групповые действия: игрока зоны 3 с игроками 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.

Форма контроля: игровые комбинации.

№ 71 - № 72 «Тактика защиты»

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

Форма контроля: тесты.

№ 73 - № 74 «Тактика нападения»

Теоретический материал: правила безопасности при игре в волейбол.

Практический материал: 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 контроля: игровые комбинации.

№ 75 - № 76 Нормативы. Для спортивно – оздоровительной группы прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.) Испытания на точность передачи, подач, нападающих ударов, приемов, действия при передачах, в нападении, командные действия в защите.

Планируемые результаты

Обучающийся будет *знать*:

- технические приёмы и правила игры в волейбол;
- тактические действия;
- приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Обучающийся будет *уметь*:

- использовать техническую и тактическую подготовленность при игре в волейбол;
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

Обучающийся будет *владеть*:

- организаторскими навыками и умением действовать в коллективе;
- чувством ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы аттестации:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Беседа по теоретическим вопросам.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
	Теоретич еские занятия		Практиче ские занятия		
1.	Вводное занятие	3	1	2	Опрос, выполнение нормативов
2.	Теоретическая подготовка	12	12	-	тест
3.	Общая физическая подготовка	35	4	31	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Зачет
5.	Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, мед.осмотр, итоговая аттестация)	62	2	60	Игровые комбинации
6.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	Спортивная игра

ИТОГО	136	21	115	
-------	-----	----	-----	--

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2022 года, окончание учебного года – 30 мая 2023 года. На летний период учащиеся получают самостоятельные задания по общей физической подготовке. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
№1				комбинированное	2	Вводное занятие	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Выполнение нормативов
№ 2 - № 3				комбинированное	4	Основы занятий волейболом	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Наблюдение за физическим состоянием
№ 4 - № 5				комбинированное	4	Двигательная активность	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Наблюдение за физическим состоянием
№ 6 - № 7				групповое	4	Гимнастические упражнения	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Наблюдение за физическим состоянием
№ 8 - № 9				групповое	4	Силовые упражнения	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Опрос
№ 10 - № 11				комбинированное	4	Быстрота движений	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Подвижная игра
№ 12- № 13				комбинированное	4	Быстрота движений	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Наблюдение
№ 14- № 15				комбинированное	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Наблюдение
№ 16- № 17				групповое	4	Игровое занятие	Спорт.зал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Подвижная игра
№				групповое	4	Техническая	Спорт.зал	Подвижная игра

18- № 19						подготовка	МБОУ «Новоторья льская СОШ»	
№ 20- № 21				групповое	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 22- № 23				комбинир ованное	4	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 24- № 25				индивиду альное	4	Общая физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 26- № 27				комбинир ованное	4	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 28- № 29				комбинир ованное	4	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 30- № 31				групповое	4	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 32- № 33				групповое	4	Игровое занятие	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 34- № 35				индивиду альное	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 36- № 37				индивиду альное	4	Специальные физические упражнения	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Опрос
№ 38- № 39				индивиду альное	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 40- № 41				групповое	4	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 42- № 43				групповое	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№				комбинир	4	Специальные	Спорт.зал	Опрос

44- № 45				ованное		физические упражнения	МБОУ «Новоторья льская СОШ»	
№ 46- № 47				индивиду альное	4	Техническая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 48 - № 49				групповое	2	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	тесты, игровые задания
№ 50- № 51				групповое	3	Игровое занятие	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Подвижная игра
№ 52- № 53				групповое	3	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Игровые задания
№ 54- № 55				комбинир ованное	3	Общая физическая подготовка	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 56- № 57				индивиду альное	4	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Игровые задания
№ 58- № 59				индивиду альное	4	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 60- № 61				индивиду альное	4	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 62				индивиду альное	1	Медицинское обследование	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	-
№ 63- № 64				групповое	3	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 65- № 66				групповое	3	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№ 67- № 68				групповое	3	Техника защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Наблюдение
№				комбинир	3	Технические	Спорт.зал	Игровые комбинации

69- № 70				ованное		приемы	МБОУ «Новоторья льская СОШ»	
№ 71- № 72				комбинир ованное	3	Тактика защиты	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Тесты
№ 73- № 74				комбинир ованное	3	Сдача нормативов	Спорт.зал МБОУ «Новоторья льская СОШ»	Игровые комбинации

Условия реализации программы

А) Материально-техническое обеспечение:

игровой зал соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима»

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-5шт.
6. Скакалки-8шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка-2 шт.
11. Макет площадки с фишками-2 комплекта.

Б) Кадровое обеспечение

Ф.И.О.: Ерусланов Александр Геннадьевич

Занимаемая должность и место работы: учитель физической культуры МБОУ «Новоторьяльская СОШ»

Квалификационная категория: нет (СЗД)

Образование: высшее, ГОУ ВПО «Марийский государственный университет», факультет физической культуры, по специальности учитель физической культуры (2010 г.).

Дополнительное профессиональное образование: курсы повышения квалификации ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования» (2018 г.).

В) Информационно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

5. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола
6. <http://www.sportizdorove.ru> Спорт и здоровье

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

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

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Формы аттестации

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Оценочные материалы

Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании (автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.). Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- учебным, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Тренером – преподавателем посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.
- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

Методические материалы

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

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

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

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

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

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

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

Подготовительные игры.

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

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему

нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

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

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

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

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

Групповые действия в нападении

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

Техника безопасности для учащихся на занятиях по волейболу

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Список литературы

Литература для тренера-преподавателя

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: 12 СибГАФК, 2015
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 2015.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2015.
6. Волейбол для всех. - М.: Дивизион, 2014.

Общая физическая подготовка

7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
9. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
11. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулума», 2006.

Литература для обучающегося

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра- Спорт, 2016 (Правила соревнований).
2. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: Спорт Академ Пресс, 2014.