

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗВЕНИГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №3»

УТВЕРЖЕНО:
на педагогическом совете
МОУ «Звениговская СОШ №3»,
протокол №1 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Звениговская СОШ №3»
Созонова С.В.
Приказ № 57 от 26.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

ID программы: 8155.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Категория и возраст обучающихся: 11-17 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем часов: 136 ч.

Разработчики программы: Смирнова Светлана Леонтьевна, Войнова Анастасия Игоревна, педагоги дополнительного образования МОУ «Звениговская СОШ №3».

г. Звенигово, 2024 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.		
1.1	Общая характеристика программы/ пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи программы.	5
1.3	Объем программы.	6
1.4	Содержание программы.	6
1.5	Планируемые результаты.	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.		
2.1	Учебный план.	13
2.2	Календарный учебный график.	14
2.3	Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	17
2.4	Условия реализации программы.	17
2.5	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.	17
2.6	Оценочные материалы.	18
2.7	Методические материалы.	19
2.8	Список литературы.	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Общая характеристика программы/ пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе занятий этим видом спорта у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес

занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. При правильной организации занятий, волейбол способствует укреплению костно - мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для ребят в возрасте от 11 до 17 лет, без отклонений в физическом развитии, не обязательно имеющих навыки игры в волейбол, с учетом их потребностей и интересов.

Занятия волейболом рекомендуется начинать с раннего детства, во времена, когда дети находятся в фазе активного роста и легко формируют навыки движений. От 5 до 8 лет ребенок уже имеет достаточную физическую подготовку для освоения базовых элементов игры.

В возрасте 9-12 лет дети начинают развивать свои способности и переходить от простых движений к более сложным индивидуальным действиям. В этом возрасте важно развивать общую координацию, гибкость и силу.

Подростки в возрасте 13-15 лет могут уже принимать участие в тренировках, которые включают соревнования на различных уровнях. В этом возрасте усиливается физическая активность, а тренировки направлены на развитие технической подготовки и выносливости.

С возрастом от 16 до 18 лет волейбол становится серьезным видом спорта. Здесь уже требуется особая физическая, техническая и тактическая подготовка игрока. Важно развивать мощь ударов, высоту прыжка и способность к быстрому принятию решений во время игры.

Однако, независимо от возраста, занятия волейболом должны проводиться под руководством опытных тренеров, которые будут учитывать особенности развития и физические нагрузки на растущий организм.

Срок реализации программы – 1 год.

Срок реализации Программы	Возраст	Количество часов в год	Тренер
1 год	11-14 лет	136	Смирнова С.Л.
	15-17 лет	136	Войнова А.И.

Форма обучения: очная.

Уровень реализации программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по Программе проводятся с разделением детей на две группы: среднего (11-14 лет) и старшего (15-17 лет) подросткового возраста. Принцип приема обучающихся в объединение свободный. Для поступления на программу не требуется сдача вступительных экзаменов, принимаются все желающие с разными умениями и навыками, кому интересен этот вид спорта и не имеющих отклонений в физическом развитии.

Число обучающихся в объединении до 18 человек.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут, перемена 10 минут.

Начало учебных занятий:

1 группа (11 - 14 лет) с 15-30 до 17-10 вторник, четверг.

2 группа (15 - 17 лет) с 15-30 до 17-10 понедельник, среда.

1.2. Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний;

- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений);
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.3. Объем программы.

Программа рассчитана на 136 часов на каждую группу.

1.4. Содержание программы.

1. Вводное занятие. (2 ч.)

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

2. Общая физическая подготовка.

Теория 2 часа.

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 40 часов.

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег.

3. *Специальная физическая подготовка.*

Теория 2 часа.

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практика 18 часов.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: «салки», «лапта».

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. *Техническая подготовка.*

Теория 2 часа.

Теория технической подготовки .

Практика 28 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5.

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом,

перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

5. *Тактическая подготовка.*

Теория 2 часа.

Теория тактики игры.

Практика 16 часов.

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. *Интегральная подготовка.*

Практика 22 часа.

Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. *Контрольно-проверочные мероприятия.*

Практика 2 часа.

Контрольное занятие в форме зачета.

1.5. Планируемые результаты.

Предметные:

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные:

- 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;

- Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные:

- Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение, собеседование
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Наблюдение, собеседование.
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, собеседование.
4	Техническая подготовка	30	2	28	Наблюдение, собеседование
5	Тактическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, собеседование.
6	Интегральная подготовка	22	-	22	Наблюдение, собеседование.
7	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2	Наблюдение, собеседование.
Итого объем программы:		136	10	126	

2. 2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Вводное занятие (2 ч.)</i>								
1			с 15.30	комбинированная	1	Введение в предмет. История развития волейбола. История развития волейбола.	спортивный зал	наблюдение
2			с 15.30	комбинированная	1	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, место занятий.	спортивный зал	опрос
<i>Общая физическая подготовка (42 ч.)</i>								
3-8			с 15.30	комбинированная	6	Строевые упражнения.	спортивный зал	
9-16			с 15.30	комбинированная	8	Упражнения для рук и плечевого пояса	спортивный зал	
17-24			с 15.30	комбинированная	8	Упражнения для ног и туловища.	спортивный зал	
25-43			с 15.30	комбинированная	19	Упражнения для развития физических качеств.	спортивный зал	
44			с 15.30	групповая	1	Контрольные нормативы	спортивный зал	КН по ОФП
<i>Специальная физическая подготовка (20 ч.)</i>								
45-49			с 15.30	групповая	5	Упражнения для быстроты и прыгучести	спортивный зал	учебная игра
50-54			с 15.30	групповая	5	Падения и перекаты. Игра	спортивный зал	учебная игра
55-59			с 15.30	групповая	5	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	спортивный зал	учебная игра

								игра
60-61			с 15.30	групповая	2	Подвижные игры	спортивный зал	учебная игра
62-63			с 15.30	групповая	2	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	спортивный зал	учебная игра
64			с 15.30	групповая	1	Контрольные нормативы	спортивный зал	контрольные нормативы по СФП
<i>Техническая подготовка (30 ч.)</i>								
65-69			с 15.30	групповая	5	Упражнения по технике.	спортивный зал	
70-74			с 15.30	групповая	5	Передачи мяча	спортивный зал	
75-79			с 15.30	групповая	5	Подачи.	спортивный зал	
80-84			с 15.30	комбинированная	5	Игра в нападении.	спортивный зал	учебно-тренировочная игра
85-92			с 15.30	комбинированная	8	Игра в защите.	спортивный зал	учебно-тренировочная игра
93-94			с 15.30	индивидуальная	2	Контрольные нормативы	спортивный зал	КН по СФП
<i>Тактическая подготовка (18 ч.)</i>								
95-100			с 15.30	индивидуальная	6	Индивидуальные действия при передачах	спортивный зал	тренировочная игра
101-106			с 15.30	индивидуальная	6	Индивидуальные действия при подачах	спортивный зал	тренировочная игра

107-110			с 15.30	комбинированная	4	Система игры.	спортивный зал	помощь в судействе
111-112			с 15.30	индивидуальная	2	Контрольные нормативы	спортивный зал	КН по ТП
<i>Интегральная подготовка (22 ч.)</i>								
113-117			с 15.30	комбинированная	5	Упражнения по технике	спортивный зал	тренировочная игра
118-122			с 15.30	комбинированная	5	Задания по тактике и технике.	спортивный зал	тренировочная игра
123-127			с 15.30	комбинированная	5	Индивидуальные и групповые действия.	спортивный зал	тренировочная игра
128-132			с 15.30	комбинированная	5	Командные действия в игре.	спортивный зал	тренировочная игра
133-134			с 15.30	групповая	2	Контрольные нормативы	спортивный зал	КН по ИП
<i>Контрольно-проверочные мероприятия (2 ч.)</i>								
135-136			с 15.30	групповая	2	Контрольные нормативы	спортивный зал	КН по ТП

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

В данной программе не предусмотрены.

2.4. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15-18 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

Занятия проводятся в спортивном зале МОУ «Звениговская СОШ №3».

Специальное оборудование: мячи, сетка в/б, свисток, мячи теннисные.

Кадровое обеспечение — программу реализует педагог дополнительного образования МОУ «Звениговская СОШ №3».

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний, контрольных игр и соревновательной деятельности. Потенциал обучающихся реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях, на которые приглашаются родители и педагоги. Посещаемость занятий фиксируется в журнале. Уровень мастерства выявляется на занятиях посредством педагогического наблюдения и соревнований.

2.6. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся секции по волейболу за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольные нормативы.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 —

размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.7. Методические материалы.

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами. Данные *методы обучения*, прежде всего,

направлены на выявление и развитие природных способностей обучающихся, реализацию их интересов, учитывая их индивидуальные способности.

Словесный метод: создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядный метод: применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Приемы:

- Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанник может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

- Приемы физической помощи. Применяются достаточно часто, в особенности скорректировать действия обучающегося.

- Самоконтроль действий со стороны обучающихся.

Формы занятий.

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются: теоретический, практический, контрольный и тренировочный.

Педагогические технологии.

В программе «Волейбол» используются современные технологии обучения, такие как:

- здоровьесберегающая (формирует у обучающихся устойчивый интерес

и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыки здорового образа жизни);

- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);

- групповые (помогает обучающимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт);

- технология деятельностного подхода.

Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Алгоритм занятия.

В алгоритм занятия включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; напоминание техники безопасности; упражнения на разогрев организма; круговые тренировки; разучивание упражнений; демонстрация отработанных приемов и упражнений; итог; рефлексия.

2.8. Список литературы.

1. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

2. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.

3. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

4. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.