

Отдел образования администрации Краснопартизанского муниципального района

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Районный дом детского творчества
Краснопартизанского района Саратовской области»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «30» 08 2024г.

«Утверждаю»
Директор МУДО «РДТГ р.п. Горный»
Д.О. Мстиславская
Приказ № 1/2 от «02» 09 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Грибовский Виктор Романович,
педагог дополнительного образования.

р.п.Горный
2024г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Содержание программы	8
1.5. Форма аттестации и их периодичность	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Методическое обеспечение программы	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Оценочные материалы	23
2.4. Список литературы	24

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Волейбол – одна из интереснейших спортивных игр. Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);
- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

Актуальность общеразвивающей программы «Волейбол» обусловлена потребностью у обучающихся в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю и целеустремленность.

Отличительной особенностью программы является предоставление каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

Программа учит ребенка играть в команде. Что, в свою очередь, положительно влияет на его психологическое состояние. Ребенок становится коммуникабельным, учится принимать верное решение при участии в соревнованиях.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 16 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей:

Средний возраст.

Дети **10-12** лет отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. Они лучше запоминают все яркое, интересное, вызывающее эмоциональный отклик, и пытаются это воспроизвести своими руками. Аналитическая деятельность основывается на непосредственном восприятии предмета. Наглядно-образное мышление опирается на восприятие или представление.

Возрастной особенностью внимания – является сравнительно небольшая устойчивость, поэтому во время занятий необходимы небольшие паузы для отдыха.

Подростки **13-16** лет испытывают конфликты с самим собой и с другими. Через внешние срывы и восхождения они могут обрести чувство личности. Подросток

начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же, как у него жизненным опытом, дает возможность подростку смотреть на себя по-новому.

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы: 1 год -144 ч. 2 и 3 год -216 ч.

Режим занятий:

Первый год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Третий год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является формирование интереса к спортивной деятельности, ориентирование детей на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Научить обучающихся техническим приемам и тактическим действиям в игре волейбол;
2. Сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. Научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

1. развитие двигательных способностей;
2. развивать совершенствование навыков и умений игры;
3. содействие гармоничному физическому развитию.

Воспитательные:

1. воспитанию нравственных и волевых качеств;
2. привлечение учащихся к спорту.

1.3. Планируемые результаты

I год обучения

Предметные: обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- технику изученных приёмов и тактику,

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

владеть:

- правилами игры;
- техникой верхнего приема мяча;
- техникой нижнего приема мяча;
- техникой подачи мяча снизу.

Метапредметные:

- перерабатывать полученную информацию;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- расширять представление о технических приемах в волейболе.

Личностные:

Ответственное отношение к обучению, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

II год обучения

Предметные:

обучающиеся должны знать:

- общие основы волейбола;
- навыки технической подготовки волейболиста;
- выполнять задание по сигналу во время перемещения;
- выполнять передачу сверху, снизу двумя руками;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять прием снизу двумя руками от подачи через сетку.

владеть:

- техникой верхней прямой подачи мяча на точность;
- техникой нападающего удара;
- техникой приема подачи;
- техникой приема в защите от нападающего удара;
- техникой одиночного блока;

Метапредметные:

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Личностные:

- воспитывать положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению.

III год обучения

обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

Метапредметные:

- научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

- делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Личностные:

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- осуществлять соревновательную деятельность.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения:

п/п	Название темы	всего	теория	практика	Формы аттестации и контроля
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	3	3		Устный опрос
2	Общеподготовительная	41	3	38	Устный опрос Практическое задание
3	Специальная подготовка	23	2	21	Устный опрос Практическое задание
4	Техническая подготовка	57	5	52	Устный опрос Практическое задание
5	Тактическая подготовка	7	2	5	Устный опрос Практическое задание
6	Интегральная подготовка	3	1	2	Устный опрос Практическое задание

7	Игровая подготовка	7	2	5	Устный опрос Практическое задание
8	Соревнования	3		3	Текущий контроль
9	Психологическая подготовка	В течение учебного года и в процессе учебных занятий.			тестирование
10	Общее количество часов в год	144	18	126	

Содержание учебного плана 1 года обучения:

1. Теоретические сведения

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка

Бег;

- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;

- Упражнения для развития координации;
 - Упражнения для развития прыгучести;
- 4. Техническая подготовка**
- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
 - Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
 - Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
 - Определения и исправления ошибок.
 - Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
 - Основы совершенствования технической подготовки.
 - Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Правильный выбор места для второй передачи;
- Высота и амплитуда полета мяча;
- Выбор направления подачи;
- Выбор места для приема подачи;
- Способы перемещения по площадке;
- Тактическое мышление, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым и командным тактическим действиям:

- Взаимодействие игроков в подвижных играх;
 - Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций.
6. Интегральная подготовка
- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
 - Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.
 - Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
 - Чередование изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
 - Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом.
 - Многократное выполнение изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также их сочетаний.
7. **Игровая подготовка**
- Правила расстановки на площадке;
 - Правила перехода на подачу;
 - Основы взаимодействия игроков во время игры;
 - Понятие развития игровой ситуации;
 - Использование верхней прямой подачи, нижнего приема с подачи и навесной второй передачи во время командной игры в волейбол.
8. **Соревнования**
- Участие в районных соревнованиях.

Учебный план 2 года обучения:

№ п/п	Название темы	всего	теория	практика	Формы аттестации и контроля
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4	4	0	Устный опрос
2.	Общефизическая подготовка	47	4	43	Устный опрос Практическое задание

3.	Специальная подготовка	49	5	44	Устный опрос Практическое задание
4.	Техническая подготовка	81	9	72	Устный опрос Практическое задание
5.	Тактическая подготовка	12	4	8	Устный опрос Практическое задание
6.	Интегральная подготовка	6	2	4	Устный опрос Практическое задание
7.	Игровая подготовка	11	2	9	Устный опрос Практическое задание
8.	Соревнования	6	0	6	Текущий контроль
9.	Психологическая подготовка	В течение учебного года и в процессе учебных занятий.			тестирование
11.	Общее количество часов в год	216	30	186	

Содержание учебного плана 2 года обучения:

1. Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта;
- Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Упрощенные правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Основы техники игры и техническая подготовка

2. Общефизическая подготовка

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;

- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития быстроты реакции.

4. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Более углубленное обучение техники передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Закрепление обучения техники передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Использование нижнего приема мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Исправление ошибок при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней

прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения блока

Понятие выход на исходную позицию перед блоком. Упражнения для правильного напрыгивания, вынос и постановку рук, туловища и ног. Упражнения на правильные действия, направленный на коррекцию блокирования. Правила безопасного выполнения упражнения.

5.Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий (успех индивидуальных тактических действий зависит от его технической подготовленности);

- Совершенствование навыка второй передачи мяча (высота и амплитуда полета);
- Выход под мяч для совершения нападающего удара;
- Выход под мяч для приема подачи;
- Обучение индивидуальным навыкам блокирующего;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций;
- Тактическая подготовка мышления, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Взаимодействие игроков, в простейших тактических комбинациях.

6. Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Развитие специальных физических способностей посредством

- многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов.
- Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.
- Переключение в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7. Игровая подготовка

- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой комбинации;
- Понятие: оборонительная и наступательная игра;
- Правила безопасного ведения двусторонней игры;
- Использование верхней прямой подачи мяча, нижнего приема подачи и навесной передачи для атаки во время командной игры в волейбол;
- Техника игры в нападении, техника игры в защите.

8. Соревнования

- Участие в районных соревнованиях.

Учебный план 3 года обучения:

№ п/п	Название темы	всего	теория	практика	Формы аттестации и контроля
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4	4		Устный опрос
2.	Общефизическая подготовка	47	4	43	Устный опрос Практическое задание
3.	Специальная подготовка	44	5	44	Устный опрос Практическое задание
4.	Техническая подготовка	67	9	72	Устный опрос Практическое задание
5.	Тактическая подготовка	22	4	8	Устный опрос Практическое задание
6.	Интегральная подготовка	10	2	4	Устный опрос Практическое задание
7.	Игровая подготовка	14	2	7	Устный опрос Практическое задание
8.	Соревнования	8		8	Текущий контроль
9.	Психологическая подготовка	В течение учебного года и в процессе учебных занятий.			тестирование
	Общее количество часов в год	216	30	186	

Содержание учебного плана 3 года обучения:

- **Теоретические сведения**
- Правила ТБ на занятиях по волейболу,
- Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Действующие правила игры в волейбол;
- Основы тактики игры и тактическая подготовка;

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
 - Терминология и жестикация;
 - Задачи тренировочного процесса;
 - Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
 - Правила пляжного волейбола;
 - Психологическая подготовка юных спортсменов;
 - Сведения о строении и функциях организма человека;
 - **Общefизическая подготовка**
 - Бег;
 - ОРУ на все группы мышц;
 - Беговые упражнения
 - Подвижные игры;
 - Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
 - Эстафеты без предметов и с мячами;
 - Акробатические упражнения;
 - Комбинированные упражнения по круговой системе;
 - 1. **Специальная подготовка**
 - Упражнения для развития быстроты движения;
 - Упражнения для развития силы;
 - Упражнения для развития скоростных качеств;
 - Упражнения для развития гибкости;
 - Упражнения для развития ловкости;
 - Упражнения для развития координации;
 - Упражнения для развития прыгучести;
 - Упражнения для развития прыжковой выносливости;
 - Упражнения для развития быстроты реакции.
 - **Техническая подготовка**
 - Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
 - Основные задачи технической подготовки;
 - Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
 - Определения и исправления ошибок;
 - Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
 - Основы совершенствования технической подготовки;
 - Методы и средства технической подготовки;
 - Контроль технической подготовкой;
 - Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
 - Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

- Техника и взаимосвязь развития техники нападения и техники защиты.

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Использование нижнего приема на практике во время командной игры.

Техника выполнения верхнего приема

Совершенствование правильного положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Совершенствование техники положения ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Исправление ошибок при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Совершенствование техники правильного положения кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Совершенствование техники упражнений на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Исправление ошибок при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Совершенствование техники упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Исправление ошибок при выполнении навесной передачи. Техника второй передачи из зоны в зону для выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Правильный выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Углубленное изучение отработки действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нападающего удара на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения блока

Правильный выход на исходную позицию перед блоком. Упражнения на

правильное напрыгивание, вынос и постановку рук, туловища и ног.

Упражнения на правильные действия, направленный на коррекцию блокирования. Более углубленное изучение техники блока. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование одиночного блока на практике во время командной игры в волейбол.

2. Тактическая подготовка

- Умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки;
- Умение быстро переключаться с одних действий на другие, в зависимости от обстановки на площадке и действий противника;
- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий.

Нападение

- Обучение индивидуальным тактическим действиям второй передачи, передачи в прыжке и спиной по направлению;
- Индивидуальная тактика подачи мяча (в зону выходящего игрока, на слабого игрока, к лицевой линии);
- Обучение нападающего удара с переводом и по ходу;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через пасующего игрока передней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение контр-атакующим действиям в нападении;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Индивидуальное мастерство защитника;
- Правильный выбор места при подстраховке нападающего удара;
- Выбор места при своих защитных действиях;
- Умение предугадать атаку противника;
- Упражнения для обучения перемещению, имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
- Умение быстро переключаться от одних защитных действий к другим, в зависимости от обстановки на площадке и действий противника;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

- **Интегральная подготовка**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по технике.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключения в выполнении тактических действий.

3. **Игровая подготовка** – 14 часов

- Тактика игры в нападении, тактика игры в защите;

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в нападении и защите с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Освоение терминологии, принятой в волейболе;

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Умение провести разминку с группой.

4. **Соревнования** – 8 часов

Участие в районных соревнованиях.

1.5 Формы аттестации учащихся

Формами аттестации программы являются:

- вводный
- промежуточный
- итоговый

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения баскетболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

	Тема программы	Форма организации и проведения программы	Методы и приемы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, Техническое оснащение занятий.	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	«Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства»	Групповая организация индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ , беседа, практические задания, объяснения нового материала Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положения Соревнованиях по волейболу
2	«Общая физическая подготовка волейболиста»	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование карточки судьи, протоколы.

3	«Специальная подготовка»	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснения нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	«Техническая подготовка волейболиста»	Групповая групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	«Игровая подготовка»	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Формы организации занятий:

- групповые, по подгруппам, парные
- тренировочные занятия
- беседы
- показательные (просмотр соревнований, видео-материалы)
- комбинированные
- соревновательные, квалификационные испытания

2.2 Условия реализации Программы

Форма обучения: очная

Но при возникновении условий, не позволяющих реализацию программы в очной форме, программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Форма организации учебной деятельности – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для обучающихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

По каждому разделу программы педагогом разрабатываются электронные учебные материалы, что позволяет использовать сетевые возможности для обеспечения обучающихся той информацией, которая необходима им в процессе обучения.

Организация взаимодействия с обучающимися в дистанционном формате.

Общение между обучающимися и педагогом происходит удаленно, посредством телефонной связи, ресурсов и сервисов сети Интернет.

В ходе реализации программы в дистанционном формате образовательный процесс пополняется образовательными ресурсами, такими как:

- методические рекомендации по освоению учебного материала;
- иллюстративный материал;
- комплексные домашние задания;

- видео и аудио-файлы (мастер-классы, видео-уроки); Обучающиеся смогут получать электронные учебные материалы, знакомиться с информацией, выполнять задания, предложенные в методических рекомендациях.

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий.

Чат-занятия проводятся в режиме реального времени, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Видео-уроки - записанные в видео-формате видео-занятия и мастер-классы педагога, доступные для обучающихся в любое время обучения.

Форма проверки результатов освоения программы в дистанционном формате:

- анализ выполненных обучающимися физических упражнений;
- контрольно-тестовые задания;
- индивидуальные web-консультации;

Критерии педагогического мониторинга образовательной деятельности в дистанционном формате :

- степень удовлетворенности образовательным процессом;
- сформированность знаний, умений, навыков, предусмотренных программой;

- сформированность потребности в саморазвитии и самореализации личности обучающихся;

Для успешной реализации Программы создаются условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольная сетка
4. Стойки для волейбольной сети. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи
6. Волейбольная форма .

Информационное обеспечение

1. Книги по физическому развитию и волейболу для педагогов и детей;
2. Образцы и шаблоны для обучающихся;
3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовки;
4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования. Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебные пособия;
 - видеоролики;
 - информационные материалы, посвященные данной дополнительной общеобразовательной программе.
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
 - инструкции по технике безопасности;
 - нормативные документы по дополнительному образованию.

2.3 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической

Контрольные упражнения		Девочки	Мал
Раздел «Общая физическая»			
Бег на 30 м, с		5,7	5,1
Бег на 30 м (5x6), с		11,5	11,0
Прыжок в длину с места, см		187	208
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см		44	54
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м:			
Становая сила, кг		75	95
Раздел «Техническая»			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		4	4
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		4	4

Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество)	10	10

2.4 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физ. и спорт, 1967
3. «Подготовка волейболистов» А.Г. Фурманов - Минск: Мет 2007
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
5. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
6. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

Список литературы для учащихся.

1. Виера Б., Фергюсон Б. Волейбол. Шаги к успеху М.: АСТ, Астрель, 2004. — 161 с.
2. Дригант Е.А. «История становления, развития и современное состояние волейбола в мире и в России» СПб.: Санкт-Петербургский филиал Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», 2013 г. - 16 стр
3. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: «Путь к победе»: Пер. с япон. М., 1983 -104 стр
4. МондзOLEVский Г.Г. Щедрость игрока: М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с.