


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 города Ершова Саратовской
области»

<p>Принята на Заседании педагогического совета МОУ «СОШ №3 г.Ершова Саратовской области» Протокол № 13 от 19.04.2023</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №3 г.Ершова Саратовской области» А.В.Широкова Приказ № 140 от 24.04.2023</p> 
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся 10-17 лет (юноши)
Срок реализации -1 год

Автор- составитель
Григорьев Алексей Валерьевич
педагог дополнительного образования

Ершов, 2023г

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МОУ «СОШ №3 г. Ершова Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому вовлечение их в спортивный кружок в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в спортивном кружке способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма; формирование физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и индивидуальные способности подростков, желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также возможность воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры,

мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя, на основе вышеперечисленного, у обучающихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Целесообразность создания программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия волейболом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, бросков мяча, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Данная программа адресована детям 10-17 лет, которые обладают определёнными **возрастными особенностями**. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.

Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся,

имеющих или низкие или высокие результаты.

В 10-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 10-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. В возрасте 10-17 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Для подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться и достигает наибольших показателей к 17 годам, при этом в 15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств и учёт возрастных и двигательных способностей создаёт благоприятные условия для успешного осуществления занятий в учреждении дополнительного образования.

Наполняемость группы – 12-15 человек.

Условия приёма - наличие допуска врача к занятиям спортивной направленности.

Объем программы: 144 часа.

Срок реализации программы: 1год.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся

2 раза в неделю по 2 академических часа по 45 мин с 10-минутным перерывом., что соответствует «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

Цель программы:

1.2.Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

образовательные:

- дать представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, уважения к сопернику.

развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.3. Планируемые результаты.

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающиеся должны получить следующие результаты...

Предметные:

- сформированы навыки о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- получены необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- освоены технические и тактические приёмы волейбола;
- сформированы навыки правильно регулировать свою физическую нагрузку.

уметь:

- применять полученные умения и навыки на практике.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны получить следующие результаты...

Личностные:

- сформировано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- сформирована дисциплинированность, целеустремлённость, воля к победе, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развита координация движений и основные физические качества.
- повышена работоспособность обучающихся,
- развиты двигательные способности,
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	25	1	24	Зачет/ Онлайн-зачёт
2	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Зачет/ Онлайн-зачёт
3	Техническая подготовка	41	1	40	Зачет/ Онлайн-зачёт
4	Тактическая подготовка	44	1	43	Зачет/ Онлайн-зачёт
5	Судейская практика	В процессе тренировок			Зачет/ Онлайн-зачёт
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарному графику			Участие в соревнованиях
7	Контрольные нормативы	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
		144	5	139	

Содержание учебного плана.

Общие основы волейбола – в процессе занятий

Теория: История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Практика: Личная гигиена: уход за телом, закаливание. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Физическая подготовка и ее роль в волейболе.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди обучающихся.

Контроль: опрос, наблюдение

Общефизическая подготовка. (25 часов)

Теория: правила подвижных игр, правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование

упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Контроль: наблюдение, опрос

Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Теория: правила выполнения специальных упражнений. Правила приёма и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Выполнение специальных коррекционных упражнений. Бег. Прыжки. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приёмов и передачи мяча, подачи нападающего удара и блокирования

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов

игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного

мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у

тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Контроль: опрос, наблюдение

Техническая подготовка. (41 час)

Теория: Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление технических 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. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи:

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару:

Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Выполнение упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Техника игры

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу,

наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Контроль: опрос, наблюдение

Тактическая подготовка. (44 часа)

Теория: индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Тактика индивидуальных действий:

Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Практика: Стойки и перемещения. Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям атаки (и наоборот). Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Отработка техники передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах, упражнения на расслабления и растяжения. Отработка техники бокового нападающего удара, подачи в прыжке. Отработка тактики подач, подач в прыжке СФП. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока, индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке):

передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Контроль: опрос, наблюдение

Игровая подготовка.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Командные игры. Контрольные игры.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Контроль: опрос, наблюдение, соревнования

Инструкторская и судейская практика.

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

1.5. Формы контроля/аттестации и его периодичность

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся..

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы фиксации результатов

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, соревнования.	Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований.	Итоговое занятие, соревнование. (очно/дистанционно)

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1.Методические обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.**

Основными **формами организации образовательного процесса** являются: групповая, индивидуально-групповая. **Формы занятий:** учебно-тренировочная, соревнование, игры, , электронная (дистанционная).

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приемы: соревнование (просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom

Методы.

метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях;

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;

метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Педагогические технологии:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе
3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а так же наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- гантели различной тяжести -12 шт.;
- волейбольные мячи - 10 шт.;
- скакалки – 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-4 штук;
- гимнастическая стенка – 9 пролетов.

Информационное обеспечение

- Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет, образовательная программа, методическая литература;

-сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» <https://school-ershov.eduobr.ru/>

-e-mail: ershovschool3@yandex.ru

- **Интернет-ресурсы:**

- www.lseptembter.ru –Издательский дом «Первое сентября»;
- www.edu.ru –Федеральный портал «Российское образование»;
- www.km.ru- Образовательные сайты компании «Кирилл и Мефодий»;
- www.college.ru –«Открытый колледж»-сайт дистанционного обучения школьников;
- <http://new.teacher.fio.ru/> -Сайт «Учитель.RU»;
- <https://voleybol-rossii.ru/> - Волейбол России.

Дидактические и методические материалы

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общезачетная подготовка волейболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего. Картотека упражнений по волейболу	Гестирование, положение о соревнованиях по волейболу, карточки судьи, протоколы.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в волейбол	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

Таблица критериев сформированности ожидаемых метапредметных результатов. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования 1 – ой квалификационной категории, имеющим высшее педагогическое образование и соответствующую программе подготовку.

2.3.Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Спортивная игра/дистанционная	2	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование Очно/дистанционно
2.				Спортивная игра/дистанционная	2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование / Онлайн-зачет-обсуждение
3.				Спортивная игра/дистанционная	2	Эстафеты.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
4.				Спортивная игра/дистанционная	2	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование //онлайн показ-отчет
5.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения для развития координации движения	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
6.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
7.				Спортивная игра/дистанционная	2	Положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
8.				Спортивная игра/дистанционная	2	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет

9.				Спортивная игра/дистанционная	2	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
10.				Спортивная игра/дистанционная	2	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
11.				Спортивная игра/дистанционная	2	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
12.				Спортивная игра/дистанционная	2	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
13.				Спортивная игра/дистанционная	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
14.				Спортивная игра/дистанционная	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
15.				Спортивная игра/дистанционная	2	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
16.				Спортивная игра/дистанционная	2	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
17.				Спортивная игра/дистанционная	2	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
18.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн

				я			zanyatij/	показ-отчет
19.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
20.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
21.				Спортивная игра/дистанционная	2	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
22.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
23.				Спортивная игра/дистанционная	2	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
24.				Спортивная игра/дистанционная	2	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
25.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника игры в защите	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
26.				Спортивная игра/дистанционная	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
27.				Спортивная игра/дистанционная	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет

28.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
29.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
30.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
31.				Спортивная игра/дистанционная	2	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
32.				Спортивная игра/дистанционная	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
33.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование /онлайн зачет
34.				Спортивная игра/дистанционная	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
35.				Спортивная игра/дистанционная	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
36.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Тактика игры в защите.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
37.				Спортивная игра/дистанционная	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести,	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет

						координации движений	zanyatij/	
38.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
39.				Спортивная игра/дистанционная	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
40.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
41.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
42.				Спортивная игра/дистанционная	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
43.				Спортивная игра/дистанционная	2	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
44.				Спортивная игра/дистанционная	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
45.				Спортивная игра/дистанционная	2	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
46.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
47.				Спортивная	2	Упражнения на развитие прыгучести.	СОШ №3, спорт зал	Контрольная

				игра/дистанционная		Акробатические упражнения. Командная игра.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	игра/ онлайн показ-отчет
48.				Спортивная игра/дистанционная	2	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
49.				Спортивная игра/дистанционная	2	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
50.				Спортивная игра/дистанционная	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
51.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
52.				Спортивная игра/дистанционная	2	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
53.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
54.				Спортивная игра/дистанционная	2	Нападающий удар задней линии. Командная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
55.				Спортивная игра/дистанционная	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
56.				Спортивная игра/дистанционная	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет

57.				Спортивная игра/дистанционная	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
58.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
59.				Спортивная игра/дистанционная	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
60.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
61.				Спортивная игра/дистанционная	2	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
62.				Спортивная игра/дистанционная	2	Взаимодействие игроков во время игры	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
63.				Спортивная игра/дистанционная	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
64.				Спортивная игра/дистанционная	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
65.				Спортивная игра/дистанционная	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
66.				Спортивная игра/дистанционная	2	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет

						zanyatij/	
67.			Спортивная игра/дистанционная	2	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
68.			Спортивная игра/дистанционная	2	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн показ-отчет
69.			Спортивная игра/дистанционная	4	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма, Подвижные игры с элементами волейбола.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
70.			Спортивная игра/дистанционная	4	Подведение итогов. День здоровья	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/ онлайн показ-отчет
			Итого	144			

2.4. Оценочные материалы.

Основным показателем результативности и эффективности реализации программы является выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно и являются более высокой степенью учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования содержания программы и методов обучения.

Формами фиксации результатов обучающихся являются:

- дневник достижений;
- портфолио.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз в учебный год
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007г.
4. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
5. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1997.
6. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1992
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1991.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1992
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Для обучающихся:

- 1.Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- 2.Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 3.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
4. Видеоматериалы из Интернета.