

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токарёвская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена

на заседании методического
совета школы

Протокол № 1 от 30.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Т.В. Титова

Приказ №108 от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)**

Возраст- 11-17 лет

Срок реализации- 3 года

Составитель:

Пашкова Наталия Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

р.п. Токарёвка, 2024 г.

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей, поэтому относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно

совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность: Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы- учащиеся 11 - 17 лет.

В группу начальной подготовки первого года обучения (10— 15 лет) принимаются все желающие при отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой. Наполняемость в группах 12 – 18 человек.

Форма обучения - очная.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Виды занятий- индивидуальные, групповые.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей 11 - 17 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 3 года.

Режим занятий :

1-ый год обучения -2 часа в неделю по одному часу

2-ой и 3-ий год обучения -3 часа в неделю по одному часу.

Программа по волейболу реализуется в спортивном зале МБОУ Токаревской СОШ №1

Время занятий: 45 минут и 10 минут перемена. Количество учебных недель – 35.

Начало занятий группы– с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

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

развивающие

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттеста ции/кон троля
			теори я	практик а	
	Введение	1	1		Опрос, тестиро вание
1.	Общая физическая подготовка	20	В проце ссе упраж нений	20	мини- зачет
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах			7	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			6	
2.	Специальная физическая подготовка	20	В проце ссе практ ическ их занят ий	20	мини- зачет
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			4	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			4	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			4	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			4	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		4		
3.	Техническая подготовка	10	В проце ссе практ ическ их занят ий	10	выполне ние контроль ных нормати вов по техничко - тактиче ской
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			2	
3. 2.	Подачи мяча			2	
3. 3.	Стойки			2	
3. 4.	Нападающие удары			2	
3. 5.	Блоки			2	

					ПОДГОТОВКЕ
4.	Тактическая подготовка	10	В	10	выполнение
4. 1.	Тактика подач		процессе	5	контрольных
4. 2.	Тактика приёмов и передач		практических занятий	5	нормативов по технике - тактической подготовке
5.	Правила игры.	8	1	7	зачет
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Тестирование, сдача контрольных нормативов
	Итого:	70	2,5	67,5	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Планируемые результаты первого года обучения:

Обучающиеся знают:

- Историю развития и характеристику современного состояния волейбола, правила игры.
- О строении и функциях организма, правила гигиены. *Обучающиеся владеют:*
- Двигательными умениями и навыками по волейболу.
- Базовыми элементами технической подготовкой (техника нападения, владения мяча, нападающими ударами, выполнение подачи мяча).
- Базовыми элементами тактической подготовки (тактика нападения и защиты).

Обучающиеся могут:

- Отвечать за порученное им дело.
- Сознательно выполнять дисциплинарные требования педагога.
- Предъявлять требования в своем коллективе в зависимости от данного поручения.
- Принимать участие в учебно-тренировочных сборах.
- Выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция, объяснение	1	Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила	Спортивный зал	Опрос, тестирование

					безопасности при занятиях волейболом.		
			Учебно-тренировочное занятие	20	Общефизическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет
			Учебно-тренировочное занятие	20	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет
			Учебно-тренировочное занятие	10	Техническая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
			Учебно-тренировочное занятие	10	Тактическая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
			Лекция ,практическое занятие	9	Правила игры	Спортивный зал	Зачет

Учебный план 2-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		Опрос, тестирование
1. 1. 1. 1. 2. 1. 3.	Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры	30	В процессе практических занятий	30 12 12 6	Мини-зачет
2. 2. 1. 2. 2. 2. 3 2. 4. 2. 5.	Специальная физическая подготовка Упражнения направленные на развитие силы Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	30	В процессе практических занятий	30 6 6 6 6	Мини-зачет
3. 3. 1. 3. 2. 3. 3. 3. 4. 3. 5.	Техническая подготовка Приёмы и передачи мяча Подачи мяча Стойки Нападающие удары Блоки	22	В процессе практических занятий	22 6 4 4 4 4	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке

4.	Тактическая подготовка	21	В	21	выполнен ие контрольн ых норматив ов по техничес кой подготов ке
4. 1.	Тактика подач		проце	10	
4. 2.	Тактика приёмов и передач		ссе практ ическ их занят ий	11	
	Итоговое занятие	1		1	выполнен ие контрольн ых норматив ов, диагности ка
	Итого:	105	1	104	

Содержание занятий 2-го года обучения

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку.

Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Обучающиеся знают:

- Влияние различных физических упражнений на организм человека при занятиях волейболом.
- Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Основные причины травматизма при занятиях волейболом и меры предупреждения травм.
- Правила организации и проведения соревнований.

Обучающиеся владеют:

- Волевыми качествами.
- Устойчивыми навыками выполнения; тактико-технических приемов волейбола.

Обучающиеся могут:

- Ухаживать за инвентарем. Оборудовать место занятий.
- Провести установку и разбор проведения игр.
- Подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели. □ Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Лекция, объяснение	1	Введение: Терминология в волейболе.	Спортивный зал	Опрос, тестирование

					Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры		
1			Учебно-тренировочное занятие	30	Общесфизическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет
2			Учебно-тренировочное занятие	30	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет
3			Учебно-тренировочное занятие	22	Техническая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
4			Учебно-тренировочное занятие	21	Тактическая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
			Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	выполнение контрольных

							ных норматив ов, диагност ика
--	--	--	--	--	--	--	---

Учебный план 3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестац ии/конт роля
			теори я	практик а	
	Введение	1	1		Опрос, тестиров ание
1.	Общефизическая подготовка	20	В проце ссе учебн о- трени ровоч ных занят ий	20	Мини- зачет
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			5	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах			5	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			10	
2.	Специальная физическая подготовка	25	В проце ссе учебн о- трени ровоч ных занят ий	25	Мини - зачет
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			5	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			5	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			5	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			5	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		5		

3.	Техническая подготовка	28	В	28	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
3.1.	Приёмы и передачи мяча		процессе	5	
3.2.	Поддачи мяча		учебно-	5	
3.3.	Стойки		трени-	5	
3.4.	Нападающие удары		ровоч-	7	
3.5.	Блоки		ных занятий	6	
4.	Тактическая подготовка	28	В	28	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
4.1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите		процессе	9	
4.2.	Тактика нападающих ударов		учебно-	9	
4.3.	Тактика приёма нападающих ударов		тренировочных занятий	10	
5.	Психологическая подготовка.	2			опрос
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1		
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.			1	
	Итоговое занятие	1		1	диагностика
	Итого:	105	2	103	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Планируемые результаты 3-го года обучения:

Обучающиеся знают:

- Методику краткого анализа современной техники и тактики игры в волейбол.

Обучающиеся могут:

- Выполнять упражнения, в основе которых лежат приёмы волейбола в различных сочетаниях.

- Применять методы приёма (информация, комментирование, коррекция), необходимые при обучении и тренировки.
- Адекватно оценивать заданные игровые условия и самостоятельно принимать необходимые решения.
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
- Выполнять нормы спортсменов разрядников по волейболу.

Обучающиеся владеют:

- Технической подготовкой юного спортсмена.
- Комплексом физических упражнений, необходимых для самостоятельных тренировок.
- Разрядные требования спортивной квалификации волейбола.

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция, объяснение	1	Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.	Спортивный зал	Опрос, тестирование
1			Учебно-тренировочное занятие	20	Общефизическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет

2			Учебно-тренировочное занятие	25	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Мини-зачет
3			Учебно-тренировочное занятие	28	Техническая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
4			Учебно-тренировочное занятие	28	Тактическая подготовка	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
5			Лекция, беседа, практическое занятие	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Опрос
			Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Диагностика

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная	2 шт.
Стойки волейбольные	2 шт
Мячи волейбольные	14 шт
Гимнастическая стенка	6 шт.
Гимнастические скамейки	7 шт.
Скакалки	20 шт.

Методическое обеспечение

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- конкурсы внутри коллектива;
- мероприятия с участием родителей.

ЕЖЕГОДНЫЙ ГРАФИК СОРЕВНОВАНИЙ

№п/п	Соревнования, турниры	Сроки проведения
1	Командное первенство по волейболу.	октябрь
2	Кубок имени Рязанова.	ноябрь

3	Районные соревнования по волейболу.	декабрь
4	Зональные соревнования.	февраль
5	Командное первенство по волейболу.	март
7	Областные соревнования по волейболу.	апрель

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют на практике (сумма баллов по каждой диагностической карте более 50).

Уровень усвоения программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и практических умений (сумма баллов по каждой диагностической карте от 35 до 50).

Уровень усвоения программы оценивается как низкий, если учащиеся овладели лишь частью теоретических знаний и практических навыков (сумма баллов по каждой диагностической карте ниже 35).

Критериями освоения программы служат знания, умения и навыки учащихся

2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация. Контрольные показатели общефизической и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки представлены в Приложении №1

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-	Форма подведения итогов
-------	--------	---------------	-------------------------	-------------------------

			воспитательного процесса	
1	Общезна- ческая подготовка .	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Специаль- ная физическая подготовка .	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3	Техническ- ая подготовка .	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4	Тактическ- ая подготовка .	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Теоретичес- кая подготовка .	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.

6	Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
7	Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.6.Список литературы:

Для педагога:

1. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008.

2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб.-метод. пособие. — М.: ВЛАДОС, 2001.

3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2004.

4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. — М.: ВЛАДОС, 2000.

5. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. Вып. 3. — М.: Народное образование, 2007.

6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2012.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.

7. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.

Москва. «Физкультура и спорт» 2010.

8. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2011.

9. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2012.

10. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2013.

11. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.
«Беларусь» 2011.

12. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
Москва. «Просвещение» 2007.

13. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва,
«Физкультура и спорт» 1969.

14. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и
спорт» 2013.

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2011.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2012.

2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и
спорт» 1989.

3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и
спорт» 2007.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам	По результатам

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных)	7-9	6-8

	попыток из 10)		
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20

4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?