

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № 6 от «22» 08 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»
С.В. Банин
приказ № 32 от «24» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

ВОЛЕЙБОЛ

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Кузнецова Анна Сергеевна-
начальник по спортивной работе

Кондратьев Валерий Константинович
тренер-преподаватель по волейболу

г. Павлово

2018-2019 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № ____ от «__» _____ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»

С.В. Банин
приказ № __ от «__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

ВОЛЕЙБОЛ

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Кузнецова Анна Сергеевна-
начальник по спортивной работе

Кондратьев Валерий Константинович
тренер-преподаватель по волейболу

г. Павлово

2018-2019 учебный год

Содержание программы

1. Пояснительная записка-----	3
2. Организационно-педагогические условия -----	4
3. Материально-техническое обеспечение -----	5
4. Форма аттестации -----	6
5. Учебный план -----	7
6. Календарный учебный план –график на год-----	8
7. Рабочая программа учебных предметов-----	9
7.1. Теоретическая подготовка-----	9
7.2. Общая физическая подготовка-----	10
7.3. Специальная физическая подготовка -----	11
7.4. Техническая подготовка-----	15
7.5.Тактическая подготовка -----	16
8. Оценочные материалы-----	16
9. Методический материал -----	21

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа №1008 от 29 августа 2013 г. « Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения волейбола в МБУ ФОК «Метеор»

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия с детьми младшего школьного возраста волейболом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий волейболом.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей,

Программа рассчитана на детей с 6 лет. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
 - овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в волейбол
 - укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
 - приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
 - приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
 - умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
 - проявление интереса к занятиям волейболом.
- для тренеров-преподавателей:
- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься волейболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15 - 20	30	6

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся. Учебные занятия по футболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней. Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	6

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в универсальном зале ФОК .

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 4 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки | - 4 шт. |
| 5. Гимнастические маты | - 5 шт. |
| 6. Скакалки | -20 шт. |
| 7. Мячи набивные (масса 1-5 кг) | - 10 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 20 шт. |
| 10. Гантели(0,5-5кг) | -10 шт |
| 11. Конусы | - 10 шт |
| 12. Ковер гимнастический- | - 1шт |
| 13. Мяч баскетбольный- | -1 шт |
| 14. Мяч футбольный - | - 1 шт |
| 15. Сетка для переноски мячей | - 1шт |

3. Форма аттестации.

Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно.

Задачей промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей дополнительной общеразвивающей программы по волейболу;

- диагностика уровня освоения программы обучающимися.

по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по волейболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

По теоретической части программы аттестация проходит в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале.

Сроки проведения промежуточной аттестации обучающихся: с 15.12.18 по 20.01.19г. Сроки проведения итоговой аттестации: с 15.05.19г. по 20.06.19г.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее трех человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую,

общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

	Темы, разделы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация
1.	Теоретическая п-ка	22	21	-	1
2.	Общефизическая подготовка /ОФП/	80	-	80	-
3.	Специальная физическая подготовка	47	-	47	-
4.	Техническая подготовка	62	-	62	-
5.	Тактическая подготовка	55	-	55	-
6.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	-
7.	Учебно-тренировочные игры	6	-	6	-
Всего:		276			

5. Календарный учебный план-график

		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2		К	22
2	ОФП	10	8	8	8	6	6	6	6	8	8	6	А	80
3	СФП	4	6	4	4	3	4	4	4	4	6	4	Н	47
4	Техническая подготовка	4	5	8	5	6	6	8	6	6	3	5	И	62
5	Тактическая подготовка	4	5	6	2	7	6	6	8	3	5	3	К	55
6	Контрольные нормативы				2					2			У	4

7	Учебно-тренировочные игры				3	2				1			л	б
	Всего	24	26	28	26	26	24	26	26	28	24	18	Б	276

6. Рабочая программа

6.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5.Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6.Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. Техника безопасности на занятиях. ПДД.

Основные меры безопасности и правила поведения.

Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

6.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических скамейках и стенке

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках
Бег: 20,30 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет

Эстафетный бег с этапами до 20 м (10-12 лет), до 30 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, скамейки), количество препятствий от 4 до 10.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол,

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

6.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

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°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают 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 «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием (набивных, волейбольных) мячей.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при

касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и 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 (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, , футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча летом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мяч.. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, подвешенному или удерживаемому тренером. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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 подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что 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 задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения

и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного мяча или удержанного на вытянутой вверх руке.

Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения. То же, но в положении спиной и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

6.4.Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

6.5.Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2.Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2.Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3.Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

7. Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с

этапом подготовки . Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативные требования

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Челночный бег 5Х6м (с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
5	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
5	Нападающий удар по мячу	

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

1.Оценка выполнения броска набивного мяча весом 1 кг (м):

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

1.Обучающийся совершает два броска..

2.Оценка выполнения бега на 30 м

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

3.Оценка выполнения челночного бега 5х6м

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

4.Оценка выполнения прыжка в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5.Оценка выполнения метания набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

6.Оценка выполнения верхней передачи на точность из зоны 3(2) в зону 4

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

7. Оценка выполнения подачи верхняя прямая в пределы площадки .

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

8. Оценка выполнения приема мяча с подачи и первая передача в зону 3).

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки.. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

9. Оценка выполнения чередования способов передачи и приема мяча

сверху, снизу (количество серий) выполняется в парах ,прослеживается мягкий прием и точная передача в согласовании с работой ног

10. Оценка выполнения нападающего удара по мячу. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки

ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:
1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы. Ответил правильно на 80% вопросов - «сдал»
- Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:
1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала. Ответил на 20% предложенных вопросов - «не сдал».

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Вопросы для оценивания теоретической подготовки
1	Теоретическая подготовка	1. Какие задачи основы техники безопасности вы знаете? 2. Истоия возникновения волейбола 3. Ведущие спортсмены Отечественного и Мирового волейбола?
2	Общая физическая подготовка	1. Какие задачи ОФП? 2. Упражнения для развития координации движений, силы рук, ног, спины вы знаете? 3. Упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол).
3	Специальная физическая подготовка	1. Какие вы знаете специальные беговые и прыжковые упражнения для роста мастерства юных волейболистов? 2. Цели и задачи СФП?
4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники 1. Какие виды приема мяча бывают? 2. Какие бывают виды подачи мяча? 3. Какие виды ударов по волану вы знаете?
5	Тактическая подготовка	Что входит в тактическую подготовку волейболиста?

8. Методические материалы.

1. ТТДжамгарова . Психология физического воспитания
- 2 ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе
- 3.ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
- 5 . МИ .Спорт и воспитание подростков
- 6 ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях
- 7 ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
- 8 ВС Родиченко Олимпийский учебник
- 9 АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки
- 10 ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
- 11.В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
- 12АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
- 13 ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
- 14 ВВ Белорусова. Педагогика
- 15 ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры
- 16 ВВ Васильева. Физиология человека
- 17.ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни
- 18 . Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов
20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.
- 21 Р Незвицкий Спорт и личность.
- 22 ВК Велитченко Физкультура без травм

Волейбол

1. ГА Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся волейбол.
- 2 АГ Айрианц Волейбол
- 3.ЮД Железняк Юный волейболист