

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

Краснодарский край, г.Славянск-на-Кубани
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №1,
имени семи Героев Советского Союза, выпускников школы
муниципального образования Славянский район

Принято на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2023 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ лицей №1
Л.И. Велик
Приказ № 433-к/23 от август 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 240 часов

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 26193

Педагог:
Склярова Елена Ивановна,
педагог дополнительного образования

г. Славянск-на-Кубани, 2023 год

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	№ стр.
	Пояснительная записка	3-5
	Нормативно-правовая база	6-7
	Цели и задачи программы	8
	Содержание программы	9-13
	Планируемые результаты	14-15
II	Комплекс социально-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Календарный учебный график	16 -21
	Календарный план воспитательной работы	
	Условия реализации программы	22
	Формы аттестации	23
	Оценочные материалы	24
	Методические материалы	25-29
	Список литературы	30
Приложения		

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте

В процессе изучения основ волейбола у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных

волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растет пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 18 лет.

Подростковый и юношеский возраст (10-18 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития.

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира.

«Открытие» своего внутреннего мира — важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабОВОлие — самая распространенная форма юношеской самокритики.

Для юношеского возраста особенно важны процессы развития самосознания, динамика самостоятельной регуляции образов «Я». За что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Условия набора учащихся

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

В группе могут заниматься 15-20 человек.

Уровень программы, объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 240 часов – ознакомительный

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность учебного часа для учащихся – 40 минут.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный:

I ступень обучения. На этом уровне закладываются основы техники приемов, передач мяча; простейшие технические приёмы обращения с волейбольным мячом.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Особенности построения курса и его содержания.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Работа по программе дополнительного образования «Баскетбол» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
 - Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере;
 - Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
 - Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
 - Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
 - Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;
- Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №1 имени семи Героев Советского Союза, выпускников школы города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

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

Воспитательные

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	10	10	-	Наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	6	54	Наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение, зачёт
4	Техническая подготовка	50	6	44	Соревнования
5	Тактическая подготовка	40	6	34	Наблюдение, соревнования
6	Интегральная подготовка	30	-	30	Игра
7	Контрольно-проверочные мероприятия	10	-	10	Зачёт
	Итого	240	32	208	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие (10ч)

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

Формы контроля: Наблюдение, опрос.

Тема 2. Общая физическая подготовка (60 часа: теория 6 ч. + практика 54 ч.)

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Практика:

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

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

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

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

сидя, различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

Формы контроля: Наблюдение, соревнования

Тема 3. Специальная физическая подготовка (40 часов: теория 4ч.+практика 36 ч.)

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

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

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры: "салки", "лапта".

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

Формы контроля: Наблюдение, зачёт

Тема 4. Техническая подготовка (50 часов: теория – 6ч. + практика 44 ч.)

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практика:

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

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

Формы контроля: Соревнования.

Тема 5. Тактическая подготовка (40 часа: теория – 6ч. + практика – 34ч.)

Теория: Теория тактики игры. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

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

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

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

Формы контроля: Наблюдение, соревнования.

Тема 6. Интегральная подготовка (30 часов: практика 30 ч.)

Практика:

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

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

Тема 7. Контрольно-проверочные мероприятия (10 часа: практика 10ч.)

Практика: Контрольное занятие в форме зачета.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а

- также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие .		10				
1.	Введение в предмет	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
2.	Инструктаж по ТБ	2		комбинированная	спортзал	опрос
3.	Правила соревнований, место занятий.	2		комбинированная	спортзал	опрос
4.	Правила соревнований, место занятий.	2		комбинированная		
5.	История развития волейбола.			комбинированная		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		60				
6.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
7.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
8.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
9.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
10.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
11.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
12.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
13.	Строевые упражнения.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
14.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
15.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
16.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
17.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		комбинированная	спортзал	наблюдение

18.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
19.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
20.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
21.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
22.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
23.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
24.	Упражнения для ног и туловища.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
25.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
26.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
27.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
28.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	соревнования
29.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	наблюдение
30.	Упражнения для развития физических качеств.	2		комбинированная	спортзал	соревнования
31.	Контрольные нормативы	2		комбинированная	спортзал	Наблюдение, соревнования
32.	Контрольные нормативы	2		комбинированная	спортзал	Наблюдение, соревнования
33.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ОФП
34.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ОФП
35.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		40				
36.	Упражнения для быстроты и прыгучести	2		групповая	спортзал	учебная игра
37.	Упражнения для быстроты и прыгучести	2		групповая	спортзал	учебная игра
38.	Упражнения для быстроты и прыгучести	2		групповая	спортзал	учебная игра
39.	Упражнения для быстроты и прыгучести	2		групповая	спортзал	учебная игра
40.	Упражнения для быстроты и прыгучести	2		групповая	спортзал	учебная игра
41.	Падения и перекаты. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра

42.	Падения и перекаты. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
43.	Падения и перекаты. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
44.	Падения и перекаты. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
45.	Падения и перекаты. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
46.	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
47.	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
48.	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	2		групповая	спортзал	учебная игра
49.	Подвижные игры	2		групповая	спортзал	учебная игра
50.	Подвижные игры	2		групповая	спортзал	учебная игра
51.	Подвижные игры	2		групповая	спортзал	учебная игра
52.	Подвижные игры	2		групповая	спортзал	учебная игра
53.	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	2		групповая	спортзал	учебная игра
54.	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	2		групповая	спортзал	учебная игра
55.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	контрольные нормативы по СФП
Раздел 4. Техническая подготовка		50				
56.	Упражнения по технике.	2		групповая	спортзал	наблюдение
57.	Упражнения по технике.	2		групповая	спортзал	наблюдение
58.	Упражнения по технике.	2		групповая	спортзал	наблюдение
59.	Упражнения по технике.	2		групповая	спортзал	наблюдение
60.	Передачи мяча	2		групповая	спортзал	наблюдение
61.	Передачи мяча	2		групповая	спортзал	наблюдение
62.	Передачи мяча	2		групповая	спортзал	наблюдение

63.	Передачи мяча	2		групповая	спортзал	наблюдение
64.	Передачи мяча	2		групповая	спортзал	наблюдение
65.	Подачи.	2		групповая	спортзал	соревнования
66.	Подачи.	2		групповая	спортзал	соревнования
67.	Подачи.	2		групповая	спортзал	соревнования
68.	Подачи.	2		групповая	спортзал	соревнования
69.	Подачи.	2		групповая	спортзал	соревнования
70.	Игра в нападении.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
71.	Игра в нападении.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
72.	Игра в нападении.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
73.	Игра в защите.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
74.	Игра в защите.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
75.	Игра в защите.	2		комбинированная	спортзал	учебно-тренировочная игра
76.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по СФП
77.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по СФП
78.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по СФП
79.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по СФП
80.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по СФП
Раздел 5. Тактическая подготовка.		40				
81.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
82.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
83.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра

84.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
85.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
86.	Индивидуальные действия при передачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
87.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
88.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
89.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
90.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
91.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
92.	Индивидуальные действия при подачах	2		индивидуальная	спортзал	тренировочная игра
93.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
94.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
95.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
96.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
97.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
98.	Система игры.	2		комбинированная	спортзал	помощь в судействе
99.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по ТП
100.	Контрольные нормативы	2		индивидуальная	спортзал	КН по ТП
Раздел 6. Интегральная подготовка		30				
101.	Упражнения по технике	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
102.	Упражнения по технике	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
103.	Упражнения по технике	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
104.	Упражнения по технике	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
105.	Задания по тактике и технике.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
106.	Задания по тактике и технике.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
107.	Задания по тактике и технике.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
108.	Задания по тактике и технике.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
109.	Индивидуальные и групповые действия.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра

110.	Индивидуальные и групповые действия.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
111.	Индивидуальные и групповые действия.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
112.	Индивидуальные и групповые действия.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
113.	Командные действия в игре.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
114.	Командные действия в игре.	2		комбинированная	спортзал	тренировочная игра
115.	Контрольные нормативы			групповая	спортзал	КН по ИП
Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.		10				
116.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ТП
117.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ТП
118.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ТП
119.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ТП
120.	Контрольные нормативы	2		групповая	спортзал	КН по ТП
	ИТОГО	240ч				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально–техническое обеспечение:

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

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

Специальное оборудование:

- спортивный зал
- волейбольные стойки
- волейбольная сетка
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- форма для соревнований

Кадровое обеспечение: программу реализует Склярова Елена Ивановна, педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Елена Ивановна имеет стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 12 лет, в должности учитель физической культуры – 15 лет, в должности тренер-преподаватель – 20 лет.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценка «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Тематика и формы методических материалов по программе.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту

сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам

волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих

выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Алгоритм учебного занятия.

Структура тренировочного занятия

1. Вводная часть
2. Подготовительная часть
 - раскрепощение;
 - разогревание и подведение к основной нагрузке;
 - двигательная настройка;
 - психическая настройка
3. Основная часть
 - техника;
 - тактика;
 - игра;
4. Заключительная часть
 - снятие напряжения;
 - успокоение организма;
 - психическое стимулирование;
 - педагогическое заключение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ