

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «29» августа 2018 г.

«Утверждаю»

и.о.директора Г.В. Прокофьева  
приказ № 64-а от «31» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2 года

**Леонова Ольга Игоревна,**  
*педагог дополнительного образования*

г. Тула – 2018 г.

## **Пояснительная записка.**

*Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.*

**Цель программы:** Развитие массового спорта, создание оптимальных условий для личностного развития и укрепления здоровья молодежи, привлечение школьников к систематическим занятиям спортом для повышения уровня физической подготовленности.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет школьникам сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой волейбола, приобретение знаний, умений, навыков, необходимых волейболистам.

**Новизна:** Данная программа отличается от других тем, что основой подготовкой занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов.

**Цель** специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований, используются волейбольные мячи.

В процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности обучающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у обучающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

### **Основные задачи программы:**

- Личностные:
  - формирование общественной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
  - воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.
- Метапредметные
  - развитие мотивации к занятиям спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
  - выявление и воспитание спортивных талантов.
- Образовательные (предметные)
  - привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, спорту в целом;
  - изучение элементарных теоретических сведений об истории волейбола, технике и тактике, правилах игры в волейбол, личной гигиене;

- владение игровыми ситуациями на поле;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по сетке.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Результативность:** в секции по волейболу обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по волейболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей юношеской группе после того, как усвоены, правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по волейболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:** обучающиеся 11 - 17 лет.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

**Объем программы:** 432 часа.

**Режим занятий:**

1 год обучения: 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа) в год.

2 год обучения: 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа) в год.

**Уровень сложности освоения программы:** базовый.

**Планируемые результаты освоения программы:**

*В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, трудолюбия, дисциплины, сформируется умение концентрации внимания, чувство любви к окружающему миру через познание мировых спортивных достижений.*

*Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению спортивных игр, в частности волейбола, будет способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, самосовершенствовании, личностном и профессиональном самоопределении, ответственности, активности, аккуратности.* В результате освоения данной программы у обучающихся сформируются следующие **компетенности:**

- в сфере самостоятельной познавательной деятельности - компетенции, основанные на усвоении способов приобретения знаний, умений, навыков и опыта (когнитивная сфера);
- в сфере гражданско - общественной деятельности (общекультурная и информационная сферы), воспитание гражданина, изучение культуры не только своего народа, но и культуру других народов;
- в сфере социально - трудовой деятельности (мотивационно-ценностные, социальные и креативные сферы), формируются установки на постоянное самообразование и самовоспитание, подготовка для профильного поступления в ССУЗы и ВУЗы, приобретение навыков организаторской деятельности;

- в бытовой сфере (здоровьесбережение рассматривается в качестве фактора достижения намеченных жизненных целей);
- в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).

**Обучающийся будет знать и уметь:**

**в 1 год обучения:**

<i>знать:</i>	<i>уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение правильного режима дня юного спортсмена;</li> <li>- разбор и изучение правил игры в волейбол;</li> <li>- роль капитана команды, его права и обязанности;</li> <li>- правила использования спортивного инвентаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- управлять своими эмоциями;</li> <li>- владеть игровыми ситуациями на поле;</li> <li>- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по сетке.</li> </ul>
<i>навыки:</i> исполнение несложных технических элементов, терпение, усердие к занятиям.	

**во 2 год обучения:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение правильного режима дня юного спортсмена;</li> <li>- разбор и изучение правил игры в волейбол;</li> <li>- роль капитана команды, его права и обязанности;</li> <li>- правила использования спортивного инвентаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- управлять своими эмоциями;</li> <li>- владеть игровыми ситуациями на поле;</li> <li>- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по сетке.</li> </ul>
<i>Навыки:</i> исполнение несложных технических элементов, терпение, усердие к занятиям.	

**Формы оценки результативности:**

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- товарищеские встречи;
- участие в районных, городских, областных соревнованиях по волейболу.

**Планируемые результаты согласно уровню освоения программы:**

<i>Уровень</i>	<i>Результативность</i>
Базовый (общекультурный)	Освоение ОП; Участие в общегородских и региональных

	мероприятиях не м. 50% обучающихся; Число победителей и призёров в них не м.25 % обучающихся;
--	--

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Аттестация обучающихся (контроль)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Диагностическая беседа.
2.	Развитие волейбола в России.	2	2	-	Анкетирование детей «Физическая культура и спорт, развитие волейбола в России».
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	Тест: «Режим дня юного спортсмена».
4.	Правила игры в волейбол.	4	4	-	Предварительный просмотр в игре.
5.	Место занятий, оборудование.	2	2		Тест: «Правила использования спортивного инвентаря».
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	-	60	Подвижные игры и эстафеты.
7.	Техника игры в волейбол.	106	4	102	Игровой тест «Правила игры в волейболе». Предварительный просмотр в игре.
8.	Участие в соревнованиях.	10	-	10	Эстафета.
9.	Медицинское обследование.	4	-	4	Заключение мед. работника.
10.	Контрольные испытания.	4	-	4	Сдача нормативов ГТО.
11.	Резерв	10	-	10	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения:

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Диагностическая беседа «Почему я хочу заниматься волейболом и что я знаю об этом виде спорта».

## **2. Развитие волейбола в России.**

**Теория:** Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат России по волейболу.

## **3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

**Теория:** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

## **4. Правила игры в волейбол.**

**Теория:** Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

## **5. Место занятий оборудование.**

**Теория:** Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

### ***Практика:***

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Льжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание* произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

## **7. Техника игры в волейбол.**

### ***Теория и практика:***

*Техника передвижения.*

Обучение перемещениям волейболиста. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение приему мяча сверху двумя руками. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передачи мяча в прыжке. Обучение одиночному блокированию. Обучение приему мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение групповому блокированию. Обучение подачи мяча сверху, снизу, сбоку. Обучение Системе игры в нападении с первой передачи. Обучение системе игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке.

*Понятие о тактике и тактической комбинации.*

Характеристика игровых действий: защитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в волейбол.

*Тактика нападения.*

Изучение тактики первых и вторых передач. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите и нападении. Обучение групповым тактическим действиям в защите и нападении. Обучение тактике первых и вторых передач.

## **8. Участие в соревнованиях.**

***Практика:*** Участие в окружных, городских, областных соревнованиях по волейболу.

## **9. Медицинское обследование.**

***Практика:*** Прохождение медицинского обследования в поликлиники 2 раза в год

**10. Контрольные испытания.**

**Теория:** Анкетирование детей «Физическая культура и спорт, развитие волейбола в России». Тест: «Режим дня юного спортсмена».

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Игровой тест «Правила игры в волейболе». Предварительный просмотр в игре. Эстафета с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Сдача нормативов 2 раза в год.

**11. Резерв.** Повторение пройденного материала. Участие в соревнованиях.

**Учебный план 2 года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Аттестация об-ся (контроль)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Компьютерный тест «Угадай терминологию».
2.	Развитие волейбола в России.	2	2	-	Индивидуальные контрольные задания по теме.
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	Педагогическое наблюдение.
4.	Правила игры в волейбол.	4	4	-	Предварительный просмотр в игре.
5.	Место занятий, оборудование.	2	2	-	Педагогическое наблюдение.
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	-	60	Подвижные игры и эстафеты.
7.	Техника игры в волейбол.	106	4	102	Смотр самостоятельной работы по разделу «Техника игры в волейбол».
8.	Участие в соревнованиях	10	-	10	Товарищеская встреча с взрослыми игроками «Играем вместе» с целью выявления навыков обучающихся.
9.	Медицинское обследование	4	-	4	Заключение мед. работника.
10.	Контрольные испытания.	4	-	4	Аукцион знаний по разделам «Нормативы ГТО». Сдача нормативов ГТО. Конкурсная игра «Лучший игрок» с целью выявления навыков



					обучающихся.
11.	Резерв.	10	-	10	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения:

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория:* Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

#### **2. Развитие волейбола в России.**

*Теория:* Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат России по волейболу.

#### **3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

*Теория:* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

#### **4. Правила игры в волейбол.**

*Теория:* Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

#### **5. Место занятий, оборудование.**

*Теория:* Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

#### **Практика:**

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.)* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом

кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Лыжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание* произвольным способом 2x25м, 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

## **7. Техника игры в волейбол.**

***Теория и практика:***

*Техника передвижения.*

Обучение перемещениям волейболиста. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение приему мяча сверху двумя руками. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.

Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков второй передачи.

Обучение передачи мяча в прыжке. Обучение одиночному блокированию.

Обучение приему мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение групповому блокированию.

Обучение подачи мяча сверху, снизу, сбоку. Обучение системе игры в нападении с первой передачи.

Обучение системе игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке.

*Понятие о тактике и тактической комбинации.*

Характеристика игровых действий: защитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в волейбол.

*Тактика нападения.*

Изучение тактики первых и вторых передач. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите и нападении. Обучение групповым тактическим действиям в защите и нападении. Обучение тактике первых и вторых передач.

#### **8. Участие в соревнованиях.**

Участие в районных, городских, областных соревнованиях по волейболу.

#### **9. Медицинское обследование.**

Прохождение медицинского обследования в поликлиники 2 раза в год.

#### **10. Контрольные испытания.**

Компьютерный тест «Угадай терминологию». Индивидуальные контрольные задания по теме. Смотр самостоятельной работы по разделу «Техника игры в волейбол». Товарищеская встреча с взрослыми игроками «Играем вместе». Аукцион знаний по разделам «Нормативы ГТО». Сдача нормативов ГТО 2 раза в год. Конкурсная игра «Лучший игрок» с целью выявления навыков обучающихся.

#### **11. Резерв.** Повторение пройденного материала. Участие в соревнованиях.

### **Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал разм. 14x24 кв. м

перечень оборудования, инструментов и материалов в расчёте на 1 обучающегося:

1 мяч;

1 скакалка;

1 теннисный мяч.

**Информационное обеспечение:** видео, фото.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, учитель физкультуры высшей категории.

**Формы аттестации (контроля):** диагностическая беседа, предварительный просмотр в игре, тесты, анкеты, игровой и компьютерный тест, индивидуальные контрольные задания по теме, подвижные игры и эстафеты, эстафета, сдача нормативов ГТО, аукцион знаний, смотр самостоятельной работы по разделу, конкурсная игра «Лучший игрок», товарищеская встреча.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:**

аналитический материал по итогам проведения психодиагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, олимпиада, открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные ОО по профилю, соревнование.

**Оценочные материалы:** прил.1, прил.2, прил.3

### Методические материалы:

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, дискуссионный.

**Формы организации ОП:** индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации занятия:** беседа, встреча, игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, соревнование, тестирование, просмотр видеоматериалов, анализ игровой ситуации.

**Педагогические технологии обучения:**

- здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.);
- деятельностьная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- игровая технология (помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии спортивных способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

**Алгоритм учебного занятия** – краткое описание структуры занятия и его этапов.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендуется специальная литература для самостоятельного изучения.

В программе наряду с новым материалом в занятия обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Обучающимся даются задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки волейболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике волейбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение дополняется демонстрацией кинограммы, кинокольцовки, видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в волейбол имеют мячи, соответствующие возрасту обучающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать также резиновые мячи.

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Все занятия, которые проводятся в секции носят воспитывающий характер. Обучающимся разъясняется высокая идейная направленность Российской системы физического воспитания, большая государственная значимость её, подчёркивается повседневная забота Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У обучающихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

### Литература:

1. Беляев А.В. Волейбол для всех. М., 2000г.
2. Виер Б.Л. Волейбол: шаги к успеху. М., 2000г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Изд-во: Физкультура и спорт. М., 1965г.
4. Кунянский В.А. Волейбол: судейство в ответах и вопросах. Изд-во Дивизион. М., 2011г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол». Уч. Пособие. Изд-во «Современная школа». М., 2009г.
6. Шнейдер «Библиотечка тренера. Методика обучения игры в волейбол». Изд-во «Книжный клуб». М., 2007г.

*Прил.1*

**Мониторинг ЗУН обучающихся 1 года обучения объединения «Волейбол».**

*Прил.2*

**Мониторинг ЗУН обучающихся 2 года обучения объединения «Волейбол».**

*Прил.3*

### **Компьютерный тест**

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

- а) 1;
- б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**

**26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.



Рис. I

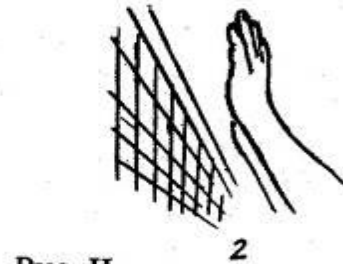
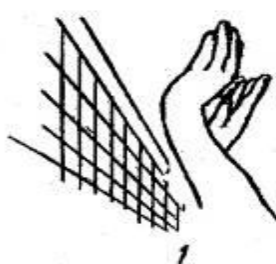


Рис. II

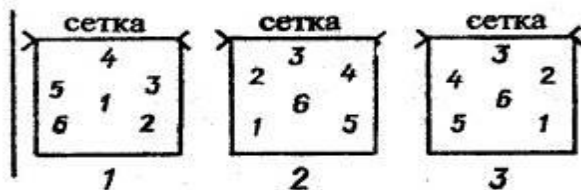


Рис. III

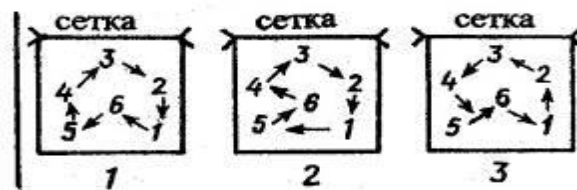


Рис. IV



Рис. V



Рис. VI

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	в	11	б	21	а
2	а	12	б	22	б
3	б	13	а	23	б
4	б	14	а	24	в
5	в	15	в	25	а
6	а	16	а	26	б



7	<b>B</b>	17	<b>B</b>	27	<b>б</b>
8	<b>б</b>	18	<b>a</b>	28	<b>б</b>
9	<b>б</b>	19	<b>б</b>	29	<b>B</b>
10	<b>a</b>	20	<b>б</b>	30	<b>a</b>