



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ-ДЕВУШКИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Веселова Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол - девушки» (далее – программа «Волейбол - девушки» разработана на основе (в соответствии с требованиями) следующих нормативно-правовых актов и локальных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства Труда России от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение КО № 1676-р от 25.08.2022 г. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжение КО №176-р от 01.02.2022 «Об утверждении регламента предоставления государственной услуги по приему в организации Санкт-Петербурга, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направленность программы

Программа «Волейбол - девушки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Программа «Волейбол – девушки» рассчитана на девушек в возрасте от 16 до 45 лет, не имеющих противопоказания к занятиям волейболом.

Актуальность программы

Игра в волейбол командный вид спорта и является хорошим методом для формирования детского коллектива. Доступный вид спорта для разного уровня подготовки обучающихся. Программа «Волейбол для девушек» направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение подвижности суставов. Программа «Волейбол для девушек» отличается от похожих программ «Волейбол», тем, что для девушек на тренировке даются упражнения в умеренной нагрузке и в зависимости от эмоционально-физиологического состояния девушек. Волейбол положительно влияет на мышцы глаз, расширяет поле зрения. Укрепляет нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость депрессиями.

Уровень освоения программы

Программа «Волейбол – девушки» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения программы

Объём программы «Волейбол – девушки» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Цель и задачи программы

Целью программы «Волейбол – девушки» является популяризация и развитие волейбола у девушек для укрепления физиологического здоровья и с целью организации досуга.

Задачами программы «Волейбол – девушки» являются:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

- воспитание интереса обучающихся 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.

Планируемые результаты

<i>Предметные</i>	- познакомятся с теоретическими знаниями и специальной терминологией по программе; - обучатся правилам волейбола.
<i>Метапредметные</i>	- будут развиты физические навыки; - будут развиты эстетические навыки (красивая осанка, культура движений);
<i>Личностные</i>	- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии; - произойдет включение в индивидуальную систему ценностей; - будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации

Образовательная деятельность по программе «Волейбол-девушки» может осуществляться на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения

Обучение по программе «Волейбол-девушки» осуществляется в очном формате.

Условия набора

На обучение по программе «Волейбол для девушек» принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям волейболом.

Условия формирования групп

В группе по программе «Волейбол для девушек» занимаются разновозрастные девушки

Количество обучающихся в группе. Группа состоит из 15 человек.

Формы организации занятий По группам – при освоении новых приемов с мячом, индивидуально - при необходимости исправить неточности или ошибки при игре, всем составом - при общей игре.

Формы проведения занятий Форма обучения по программе «Волейбол для девушек» - очная.

Формы организации деятельности Основной формой организации образовательного процесса является коллективная и групповая. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол для девушек» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- раздевалка;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-ДЕВУШКИ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.		22	2	20	Входной и текущий контроль
1.	Тема 1. Комплектование группы.	4	-	4	Входной контроль
2.	Тема 2. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка.	6	1	5	Текущий контроль
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка.	10	-	10	Текущий контроль
Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.		80	-	80	
5.	Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.	42	-	42	Текущий и промежуточный контроль
6.	Тема 6. Тактическая подготовка.	38	-	38	Текущий и промежуточный контроль
Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.		38	-	38	
7.	Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейбол	38	-	38	
Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе		4	-	4	
8.	Тема 8. Контрольные нормативы	4	-	4	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.

Директор СПб ГБПОУ

«СТК им. С.И. Мосина»

Бухаров Д.В

« » августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол - девушки »
на 2024/2025 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	05.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ-ДЕВУШКИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-45 лет

Разработчик:
Веселова Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно- тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Задачи и планируемые результаты обучения

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание интереса обучающихся 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.

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- познакомятся с теоретическими знаниями и специальной терминологией по программе;
- обучатся правилам волейбола.

Метапредметные:

- будут развиты физические навыки;
- будут развиты эстетические навыки (красивая осанка, культура движений);

Предметные:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Содержание обучения

Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Комплектование группы.

Практика. Комплектование группы. Входной контроль.

Тема 2.

Теория. Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол.

Практика. Физические упражнения на основные приемы в игре волейбол. Комплексы физических упражнений на растяжку мышц спины, ног и плечевого пояса.

Форма контроля. Текущий контроль

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Лекция. Первичный инструктаж

Практика. Физические упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол.

Форма контроля. Текущий контроль

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей.

Форма контроля. Текущий контроль

Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям волейболе.

Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.

Практика. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой и верхней боковой подачи мяча. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками. Техника приема мяча снизу и сверху падением. Техника прямого и бокового атакующего удара. Техника атакующего удара с задней линии. Техника индивидуального блокирования мяча. Техника группового блокирования мяча. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.

Форма контроля. Текущий контроль

Тема 6. Тактическая подготовка.

Практика. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего. Индивидуальные тактические действия в атаке. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема. Обучение тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6. Групповые тактические действия при приеме подач и атакующих ударов. Групповые тактические действия при блокировании соперника. Групповые тактические действия при страховке своего атакующего игрока. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при приеме подач. Выбор места и действия при атакующих ударах. Выбор места и действия от отскочившего мяча от блока соперника. Выбор места и действия при блокировании и само страховке при блокировании. Индивидуальные тактические действия в обороне.

Форма контроля. Текущий контроль

Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.

Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе.

Практика. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста, техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением, техники

нижней прямой и верхней прямой подачи мяча, техники нижней боковой и верхней боковой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками, техники приема мяча снизу и сверху падением, техники прямого и бокового атакующего удара, техники атакующего удара с задней линии, техники индивидуального и группового блокирования мяча. Совершенствование тактики атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке. Нападение с первой передачи или откидки. Взаимодействие между игроками задней и передней линии. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии. Совершенствование тактике обороны. Совершенствование командных тактических действий.

Форма контроля. Текущий и промежуточный контроль

Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.

Тема 8. Контрольные нормативы

Практика. Тестирование уровня физической подготовленности. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.

Форма контроля. Итоговый контроль

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
I ПОЛУГОДИЕ		2	62		
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка					
Тема 1. Комплектование группы		4			
1.	Занятие 1. Комплектование группы. Входной контроль.	-	2		
2.	Занятие 2. Комплектование группы. Входной контроль.	-	2		
Тема 2. Теоретическая подготовка		2			
3.	Занятие 1. Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол.	1	1		
Тема 3. Общая физическая подготовка		6			
4.	Занятие 1. Первичный инструктаж. Физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	1		
5.	Занятие 2. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол	-	2		
6.	Занятие 3. Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол	-	2		
Тема 4. Специальная физическая подготовка.		10			
7.	Занятие 1. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	2		
8.	Занятие 2. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	-	2		
9.	Занятие 3. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей	-	2		
10.	Занятие 4. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей	-	2		
11.	Занятие 5. Комплексы физических упражнений на развитие взрывной прыжковой силы и координационных способностей	-	2		
Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.					

Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.		42			
12.	Занятие 1. Стойки и перемещения волейболиста	-	2		
13.	Занятие 2. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	-	2		
14.	Занятие 3. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	-	2		
15.	Занятие 4. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	-	2		
16.	Занятие 5. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	-	2		
17.	Занятие 6. Техника нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	-	2		
18.	Занятие 7. Техника нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	-	2		
19.	Занятие 8. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками	-	2		
20.	Занятие 9. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками	-	2		
21.	Занятие 10. Техника приема мяча снизу и сверху падением.	-	2		
22.	Занятие 11. Техника приема мяча снизу и сверху падением.	-	2		
23.	Занятие 12. Техника прямого и бокового атакующего удара.	-	2		
24.	Занятие 13. Техника прямого и бокового атакующего удара.	-	2		
25.	Занятие 14. Техника атакующего удара с задней линии	-	2		
26.	Занятие 15. Техника атакующего удара с задней линии	-	2		
27.	Занятие 16. Техника индивидуального блокирования мяча.	-	2		
28.	Занятие 17. Техника индивидуального блокирования мяча.	-	2		
29.	Занятие 18. Техника группового блокирования мяча.	-	2		
30.	Занятие 19. Техника группового блокирования мяча.	-	2		
31.	Занятие 20. Техника группового блокирования мяча.	-	2		

32.	Занятие 21. Промежуточный контроль индивидуальной технической подготовленности.	-	2		
II ПОЛУГОДИЕ		-	80		
Тема 6. Тактическая подготовка.		38			
33.	Занятие 1. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии.	-	2		
34.	Занятие 2. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
35.	Занятие 3. Обучение тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
36.	Занятие 4. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии	-	2		
37.	Занятие 5. Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим	-	2		
38.	Занятие 6. Индивидуальные тактические действия в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего	-	2		
39.	Занятие 7. Индивидуальные тактические действия в атаке. Подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема	-	2		
40.	Занятие 8. Обучение тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии	-	2		
41.	Занятие 9. Обучение тактике обороны. Уступом вперед – при страховке игроком зоны 6	-	2		
42.	Занятие 10. Групповые тактические действия при приеме подач и атакующих ударов	-	2		
43.	Занятие 11. Групповые тактические действия при блокировании соперника	-	2		
44.	Занятие 12. Групповые тактические действия при страховке своего атакующего игрока	-	2		
45.	Занятие 13. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при приеме подач	-	2		
46.	Занятие 14. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при атакующих ударах	-	2		
47.	Занятие 15. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия от отскочившего мяча от блока соперника	-	2		
48.	Занятие 16. Индивидуальные тактические действия в обороне. Выбор места и действия при блокировании и само страховке при блокировании	-	2		

49.	Занятие 17. Индивидуальные тактические действия в обороне. Блок.	-	2		
50.	Занятие 18. Индивидуальные тактические действия в обороне.	-	2		
51.	Занятие 19. Промежуточный контроль тактической подготовленности.	-	2		
Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.					
Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в волейболе			38		
52.	Занятие 1. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста.	-	2		
53.	Занятие 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	-	2		
54.	Занятие 3. Совершенствование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	-	2		
55.	Занятие 4. Совершенствование техники нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	-	2		
56.	Занятие 5. Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками	-	2		
57.	Занятие 6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху падением.	-	2		
58.	Занятие 7. Совершенствование техники прямого и бокового атакующего удара.	-	2		
59.	Занятие 8. Совершенствование техники атакующего удара с задней линии.	-	2		
60.	Занятие 9. Совершенствование техники индивидуального блокирования мяча.	-	2		
61.	Занятие 10. Совершенствование техники группового блокирования мяча.	-	2		
62.	Занятие 11. Совершенствование тактики атаки. Нападение со второй передачи игрока передней линии.	-	2		
63.	Занятие 12. Совершенствование тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
64.	Занятие 13. Совершенствование тактике атаки. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.	-	2		
65.	Занятие 14. Совершенствование тактике атаки. Нападение с первой передачи или откидки.	-	2		
66.	Занятие 15. Совершенствование групповых тактических действий в атаке. Взаимодействие между игроками задней и передней линии	-	2		
67.	Занятие 16. Совершенствование групповых тактических действий в атаке. Взаимодействие между принимающим подачу и нападающим	-	2		

68.	Занятие 17. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Передача нападающему, находящемуся впереди и сзади связующего	-	2		
69.	Занятие 18. Совершенствование индивидуальных тактических действий в атаке. Поддача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема	-	2		
70.	Занятие 19. Совершенствование тактике обороны. В линию при страховке блокирующего свободным игроком передней линии	-	2		
Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в волейболе.		4			
Тема 8. Контрольные нормативы		-	4		
71	Занятие № 1. Тестирование уровня физической подготовленности	-	2		
72	Занятие № 2. Тестирование уровня технической подготовленности в игре волейбол.	-	2		
Итого за год: 144		2	142		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

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 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 (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 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. 8. 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 сильнейшего 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.

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование).

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с.

4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с.

5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2.

6. Голубенцов, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара : СамГУПС, 2022. — 89 с.

7. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2021. — 47 с.

8. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители А. М. Плещев, А. П. Теплоухов. — Шадринск : ШГПУ, 2020. — 167 с.

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с.

10. Шипулин, Г. Я. Звезды отечественного волейбола / Г. Я. Шипулин. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 448 с.

11. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с.

12. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия : энциклопедия / В. Л. Свиридов. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 592 с.

13. Волейбол: теория и практика : учебник. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97427>

14. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе : учебно-методические пособия / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. — 55 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342641>

15. Чернова, Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе : учебно-методическое пособие / Е. Д. Чернова. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 91 с. — ISBN 978-5-8259-0967-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139940>

Список литературы для обучающихся:

1. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006.

2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012

3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.

4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2012

5. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2015.

Интернет-источники:

Федеральный сайт ВФВ. <https://volley.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности (эффективности программы) проводятся:

- стартовый контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Кроме того, одним из основных критериев оценки эффективности освоения обучающимися программы учебного курса является их результативная соревновательная деятельность.

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Входной контроль	В начале освоения программы	Определение уровня физической подготовки	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий
Текущий контроль	В течение реализации программы	Выполнение нормативов освоения приемов в волейболе	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Полное освоение приемов и правил игры в волейбол	Бланк диагностического листа	Групповой/ индивидуальный	Низкий Средний Высокий

