



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-ЮНОШИ»**

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

Разработчик:
Епифанов Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол-юноши» (далее – программа «Волейбол-юноши») разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых 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-юноши» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность реализации

Игра в волейбол является одной из самых доступных и массовых видов спорта. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Программа «Основы волейбола» направлена на развитие у обучающихся основных физических качеств, совершенствование двигательных навыков и умений, воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и умения работать в команде. Она имеет характерные свойства, отличающие от других существующих программ по волейболу, которые заключаются в построении учебного и тренировочного процесса, направленного не только на развитие спортивного мастерства, но и на общефизическую и специальную подготовку, тем самым позволяет посещать занятия детям с разным уровнем их технической и физической подготовленностью.

Адресат

Программа «Волейбол-юноши» рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 16 до 22 лет, не имеющих противопоказания к занятиям волейболом.

Уровень освоения программы

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

Объём и срок освоения программы

Объем программы «Волейбол-юноши» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Отличительные особенности программы

Программа «Волейбол-юноши» имеет характерные свойства, отличающие от других существующих программ по мини-футболу, которые заключаются в построении учебного процесса, направленного не только на развитие спортивного мастерства, но и на общефизическую и специальную подготовку, тем самым позволяет посещать занятия детям с разным уровнем их технической и физической подготовленностью.

Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

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.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

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

Форма обучения

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

Особенности реализации

Учебные занятия по программе «Волейбол-юноши» реализуются в течении всего учебного года с использованием зала спортивных игр. В учебном процессе на протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Условия набора и формирования групп

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

Формы организации и проведения занятий

Форма обучения по программе «Волейбол-юноши» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Основы волейбола» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

Материально-техническое оснащение

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-ЮНОШИ»
1-го года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.		22	1	21	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

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.

Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И. Мосина»

Бухаров Д.В

« 30 » августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол - юноши »
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	03.09	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 «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.



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

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

Разработчик:
Епифанов Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

Особенности обучения

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

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Содержание обучения

Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Комплектование группы.

Комплектование группы. Входной контроль.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Первичный инструктаж. Физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Комплексы физических упражнений на развитие необходимых физических качеств для игры в волейбол.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

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

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

Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.

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.

Тема 6. Тактическая подготовка.

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.

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

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

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.

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

Тема 8. Контрольные нормативы

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

5.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

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

Предметные:

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

Метапредметные:

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;
- формирования навыков игры волейбол;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий.

Календарно-тематический план

№ 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	-	2		

	навыками приема				
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	-	2		

	подачи мяча				
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. Подача 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		

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 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 (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.

6.2. 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 обучаемыми программы учебного курса является их результативная соревновательная деятельность.