

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Лицей №7»
г. Минусинска Красноярского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
от «30» 08.2023г.
Протокол № 44

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор лицея
В.Ю. Сергушкина
Приказ № 01-30-148
от «01» 09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физическо-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень - стартовый
Возрастной: 13 -17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Мелконян Иван Эваристович
педагог дополнительного
образования

г. Минусинск 2023 г.

Раздел 1. Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа «Волейбол» - направлена на развитие **Функциональной грамотности** обучающихся, основными составляющими которой являются способность человека действовать в современном обществе, решать различные задачи, используя при этом определенные знания, умения и компетенции. На практике функциональная грамотность проявляется в действиях учащихся, а оценка форсированности функциональной грамотности может осуществляться через оценку определенных стратегий действий, поведения учащихся, которые они могли бы продемонстрировать в различных ситуациях реальной жизни.

Функционально грамотный человек — это человек, который способен использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Функциональная грамотность сегодня — это базовое образование личности.

Учащемуся важно обладать:

- готовностью успешно взаимодействовать с изменяющимся окружающим миром;
- возможностью решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;
- способностью строить социальные отношения;

- совокупностью рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию».

Функциональная грамотность развиваемая на занятиях «Волейбол»:

Читательская грамотность – при использовании письменных указаний по выполнению практических заданий;

Математическая грамотность – развивается в процессе работы над сложными объёмными объектами.

Актуальность

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Отличительные особенности программы.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся подросткового и юношеского возраста 13-17 лет, желающих как можно больше узнать о волейболе. Смешанные группы разных возрастов.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 144 часов в год по 4 часа в неделю.

Занятия проводятся в группах по 20-30 человек.

Набор в группы не требует дополнительной подготовки учащихся. Реализация программы требует специально оборудованного помещения, занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и на улице.

Форма обучения

Очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Программа реализуется по очной форме обучения с использованием дистанционных форм.

Используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие по ознакомлению учащихся с новым материалом;
- учебное занятие закрепления и повторения знаний, умений и навыков;
- учебное занятие обобщения и систематизации изученного;
- учебное занятие выработки и закрепления умений и навыков;
- комбинированное учебное занятие;
- занятие — экскурсия и другие.

Данная программа предусматривает проведения теоретических занятий, проектную деятельность и практическую деятельность обучающихся. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, лекций, просмотров видеофильмов. Основой изучения теоретических занятий является изучение правил дорожного движения. Проектная деятельность включает проведение викторин, патрулирование с сотрудниками ДПС, реализации проектов и т.д.

Данная программа предусматривает дистанционную форму обучения.

Форма обучения – дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). В процессе организации и проведения дистанционных занятий используются следующие средства:

- электронный журнал – используется для связи педагога и обучающегося и для рассылки заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя сервис Skype и Zoom – используются для организации индивидуальных консультаций и общих дискуссий на учебные темы, для обсуждения возникающих сложностей;
- социальные сети – поддержание траектории дистанционного обучения;
- ресурсы сети Интернет – поиск информации.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированы 2 группы, сформирована из учащихся разного возраста, состав группы постоянный.

Режим занятий

1 год обучения, 144 часа в год, по 4 часа в неделю, занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы.

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

Задачи:

1. Популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее развитие физических способностей обучающихся.
4. Воспитание личностных качеств юных спортсменов.
5. Овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

1.4. Содержание программы.

Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение		1	1		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	1		Устный опрос
Перемещения, стойки, правила игры		8	3	5	
2	Стойка волейболиста	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
3	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	4	1	3	Опрос, тренинг-игра
4	Правила игры в волейбол.	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
Передачи мяча, подачи, прием мяча		44		44	
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте.			2	Опрос, тренинг-игра
6	Передача мяча над собой.			2	Опрос, тренинг-игра
7	Нижняя прямая подача.			2	Опрос, тренинг-игра
8	Игра «Пионербол» с			2	выполнение

	элементами волейбола.				комплекса упражнений
9	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.			2	выполнение комплекса упражнений
10	Передача мяча над собой.			2	выполнение комплекса упражнений
11	Передача мяча двумя сверху у стены.			2	выполнение комплекса упражнений
12	Нижняя прямая подача.			2	выполнение комплекса упражнений
13	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			2	выполнение комплекса упражнений
14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.			2	Практика
15	Передача мяча двумя сверху у стены.			2	выполнение комплекса упражнений
16	Нижняя прямая подача.			2	выполнение комплекса упражнений
17	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			2	выполнение комплекса упражнений
18	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.			2	выполнение комплекса упражнений
19	Передача мяча двумя руками сверху у стены.			2	выполнение комплекса упражнений
20	Прием и передача мяча снизу двумя руками.			2	выполнение комплекса упражнений
21	Нижняя прямая подача.			2	выполнение комплекса упражнений
22	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			2	выполнение комплекса упражнений
23	Прием и передача мяча снизу			2	

	двумя руками.				
24	Нижняя прямая подача по указанным зонам.			2	Опрос, тренинг-игра
25	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.			2	Практика
26	Прием подачи.			2	Практика
Совершенствование приема, передачи мяча и нижней подачи		36		36	
27	Учебная игра в волейбол.			2	Опрос, тренинг-игра
28	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.			2	Опрос, самоконтроль
29	Прием и передача мяча снизу двумя руками.			2	Практика
30	Нижняя прямая подача.			2	Опрос, тренинг-игра
31	Учебная игра в волейбол.			2	Опрос, тренинг-игра
32	Верхняя прямая подача.			2	Опрос, тренинг-игра
33	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.			2	Опрос, тренинг-игра
34	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			2	Опрос, самоконтроль
35	Прием мяча с подачи в зону 3.			2	Опрос, самоконтроль
36	Учебная игра в волейбол.			2	Практика
37	Верхняя прямая подача.			2	Практика
38	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.			2	Практика
39	Прием мяча с подачи в зону 3.			2	Практика
40	Учебная игра в волейбол.			2	Практика
41	Верхняя прямая подача.			2	Опрос, тренинг-игра
42	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.			2	Опрос, самоконтроль
43	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			2	Опрос, тренинг-игра
44	Учебно – тренировочная игра в волейбол.			2	Опрос, тренинг-игра

Нападающий удар, верхняя прямая подача		14		14	
45	Нападающий удар по неподвижному мячу.			2	Опрос, самоконтроль
46	Верхняя прямая подача.			2	выполнение комплекса упражнений
47	Учебно – тренировочная игра в волейбол.			2	Опрос, тренинг-игра
48	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.			2	Опрос, самоконтроль
49	Верхняя прямая подача.			2	Опрос, самоконтроль
50	Учебно – тренировочная игра в волейбол.			2	выполнение комплекса упражнений
51	Прямой нападающий удар с разбега.			2	Опрос, тренинг-игра
Изучение одиночного блока , тактика защиты и нападения		24		24	
52	Одиночное блокирование.			2	Практика
53	Учебно – тренировочная игра.			2	Опрос, тренинг-игра
54	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.			2	Опрос, тренинг-игра
55	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.			2	Опрос, тренинг-игра
56	Учебно – тренировочная игра.			2	Опрос, тренинг-игра
57	Групповые тактические действия в нападении.			2	Опрос, самоконтроль
58	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.			2	Опрос, самоконтроль
59	Учебно – тренировочная игра в волейбол.			2	Практика
60	Групповые тактические действия в нападении.			2	Практика
61	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.			2	Практика
62	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
	Система игры в защите			2	Практика

	«углом вперед».				
Закрепление пройденного учебно-тренировочного плана		17		14	
63	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
64	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
65	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
66	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
67	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
68	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
69	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Практика
70	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			3	Практика

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Формы контроля: устный опрос, презентация.

Тема 2. Перемещения, стойки, правила игры.

Теория: Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.

Практика: Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.

Формы контроля: презентация, устный опрос, практикум.

Тема 3. Передачи мяча, подачи, прием мяча.

Практика: Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.

Формы контроля: опрос, тренинг-игра; выполнение комплекса.

Тема 4. Совершенствование приема, передачи мяча и нижней подачи.

Практика: Учебная игра в волейбол.

Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Формы контроля: опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений, практика, опрос, самоконтроль.

Тема 5. Нападающий удар, верхняя прямая подача.

Практика: Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар с разбега.

Формы контроля: опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений, практика, опрос, самоконтроль.

Тема 6. Изучение одиночного блока, тактика защиты и нападения.

Практика: Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Система игры в защите «углом вперед».

Формы контроля: опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений, практика, опрос, самоконтроль.

Тема 7. Закрепление пройденного учебно-тренировочного плана.

Практика: Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Формы контроля: опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений, практика, опрос, самоконтроль.

1.4. Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- 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.

Обучающийся должен уметь:

- 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;

Компетенции и личностные результаты:

- гражданская компетентность;
- ответственность;
- организованность;
- социальная активность;
- лидерские качества.

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.

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.

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.

Планируемые результаты функциональной грамотности:

- умение решать различные учебные и жизненные задачи;
- формирование рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию»;
- умение формулировать, применять, интегрировать и оценивать результаты с позиции математики и реальной проблемы.

Раздел №2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
2022-2022 уч.год	01.09.2022	31.05.2023	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа	20.12 -29.12 20.05 -31.05

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Ведение Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Спортзал, спортплощадка	Опрос выполнение комплекса упражнений
2	Сентябрь	06.09	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Раздел 1.Перемещения, стойки, правила игры. Стойка волейболиста	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

3	Сентябрь	08.09	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
4	Сентябрь	13.09	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Правила игры в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
5	Сентябрь	15.09	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Раздел 2. Передачи мяча, подачи, прием мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
6	Сентябрь	20.09	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
7	Сентябрь	22.09	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
8	Сентябрь	27.09	18.00-20.00	Индивидуальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений

9	Сентябрь	29.09	18.00-20.00	Индивидуальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
10	Октябрь	04.10	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
11	Октябрь	06.10	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
12	Октябрь	11.10	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
13	Октябрь	13.10	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
14	Октябрь	18.10	18.00-20.00	Фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
15	Октябрь	20.10	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

16	Октябрь	25.10	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
17	Октябрь	27.10	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
18	Ноябрь	01.11	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
19	Ноябрь	08.11	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
20	Ноябрь	10.11	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
21	Ноябрь	15.11	18.00-20.00	Индивидуальная, групповая	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

22	Ноябрь	17.11	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
23	Ноябрь	27.11	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
24	Ноябрь	24.11	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
25	Ноябрь	29.11	18.00-20.00	Индивидуальная, групповая	2	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	Спортзал, спортплощадка	выполнение комплекса упражнений .Соревнования
26	Ноябрь	01.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием подачи.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
27	Декабрь	06.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Раздел 3. Совершенствование приема, передачи мяча и нижней подачи Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

28	Декабрь	08.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
29	Декабрь	13.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
30	Декабрь	15.12	18.00-20.00	Групповая, поточная	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
31	Декабрь	20.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
32	Декабрь	22.12	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
33	Декабрь	27.12	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

34	Декабрь	29.12	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
35	Январь	10.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
36	Январь	12.01	18.00-20.00	Групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
37	Январь	17.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
38	Январь	19.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
39	Январь	24.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

40	Январь	26.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
41	Январь	31.01	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
42	Февраль	02.02	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
43	Февраль	07.02	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, самоконтроль
44	Февраль	9.02	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
45	Февраль	14.02	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Раздел 4. Нападающий удар, верхняя прямая подача Нападающий удар по неподвижному мячу.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

46	Февраль	16.02	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
47	Февраль	21.02	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
48	Февраль	23.02	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
49	Февраль	28.02	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
50	Март	02.03	18.00-20.00	Индивидуальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
51	Март	9.03	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Прямой нападающий удар с разбега.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
52	Март	14.03	18.00-20.00	Групповая, поточная	2	Раздел 5.Изучение одиночного блока, тактика защиты и нападения Одиночное блокирование.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

53	Март	16.03	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
54	Март	21.03	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
55	Март	23.03	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
56	Март	28.03	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
57	Март	30.03	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
58	Апрель	04.04	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

59	Апрель	06.04	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
60	Апрель	11.04	18.00-20.00	индивидуальная, фронтальная	2	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
61	Апрель	13.04	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортзал, спортплощадка	Соревнование
62	Апрель	18.04	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
63	Апрель	20.04	18.00-20.00	Индивидуальная, групповая	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
64	Апрель	25.04	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Раздел 6. Закрепление пройденного учебно-тренировочного плана Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

65	Апрель	27.04	18.00-20.00	Фронтальная, групповая, индивидуальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
66	Май	02.05	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
67	Май	04.05	18.00-20.00	фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
68	Май	9.04	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
69	Май	11.05	18.00-20.00	Индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
70	Май	16.05	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
71	Май	18.05	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
72	Май	23.05	18.00-20.00	Фронтальная, групповая	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Сетка волейбольная.
- Компьютер с выходом в Интернет.
- Стойки волейбольные.
- Большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, набивные мячи.
- Скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Информационное обеспечение:

- Видео материалы. Уроки волейбола
<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>
- Интернет-источники. Волейбол для всех
<http://volley4all.net/>
- Методическая литература. Библиотека-волейбол: вопросы тренировки
<http://voleybol-ksenzov.ru/biblioteka/>

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональный уровень, соответствующий требованиям профессионального стандарта, обладающий профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг и способный к организации обучения детей школьного возраста.

2.3. Формы аттестации.

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

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

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

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

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

2.4. Оценочные материалы.

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

Критерии выставления оценки «зачтено»:

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

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

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

Методы оценки результативности программы:

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

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

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

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

Подготовительные игры.

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

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

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

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

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

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

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

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

Групповые действия в нападении

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

Командные действия в нападении

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

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

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

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

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

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

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

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны 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.

2.5. Методические материалы.

Образовательный процесс по данной программе предполагает очное обучение.

При реализации программы используются следующие методы:

- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно – иллюстративный.
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

- проведение соревнований;
- беседы;
- наблюдение;
- практикум;
- уроки лекции;
- групповая работа.

Используется следующие технологии:

- развивающего обучения;
- коммуникативная,
- коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающая.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительный этап:
 - приветствие.
2. Основной этап:
 - введение в тему занятия;
 - знакомство с теорией;
 - отработка практических навыков.
3. Заключительный этап:

Дидактические материалы:

- Раздаточный материал
- Задания
- Образцы изделий для изготовления листовой, знаков ПДД и т.д.
- Карточки
- Учебная презентация
- Видео уроки
- Плакаты и стенды
- Тесты

Список литературы:

Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.

Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

Список литературы для детей:

Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

