

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
по ВР и С

 Л.Е. Боева

«31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«В о л е й б о л »

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:
Макаров А.М., преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	11
5	Воспитательная работа	15
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	15
6	Условия реализации программы	18
7	Список литературы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать волейбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по волейболу;

- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в волейболе;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Таблица 3

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1								2	1
ВСЕГО	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом. Развитие волейбола в России и за рубежом, описание игры. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях волейболом. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки

на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

3.4. Техническая и тактическая, психологическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5. Контрольный раздел

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1	Введение. Т.Б. при занятиях волейболом	2	Теория
2	История развития волейбола. Правила игры и методика судейства. Становление волейбола как вида спорта.	2	Теория
3	Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов	3	Теория

4	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.	3	Теория
5	Профилактика травматизма при занятиях волейболом. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.	3	Теория
6	Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.	3	Теория
7	Начальная диагностика. Сдача нормативов.	3	Практическое занятие
8	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Кроссовая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести.	15	Практическое занятие
9	Практические занятия по технике нападения: Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба скрестным шагом. Перемещения приставными шагами спиной вперёд. Двойной шаг назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары:	48	Практическое занятие
10	Общая физическая подготовка. Упражнения с массой собственного тела, общеразвивающие упражнения, Акробатические упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка,	15	Практическое занятие

	н/мячи, гантели). Совершенствование навыков естественных видов движений. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.		
11	Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование.:	48	Практическое занятие
12	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	15	Практическое занятие
13	Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	48	Практическое занятие
14	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Специальная физическая подготовка. Ускорения из различных стартовых положений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.	15	Практическое занятие
15	Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;	48	Практическое занятие
16	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания). Спортивные игры. Подвижные игры: Специальная физическая подготовка. Специально подобранные подвижные игры и спортивные игры	15	Практическое занятие

	(лапта, салки и т.д.) В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо и влево.		
17	Практические занятия по тактике защиты. Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	48	Практическое занятие
	Сдача нормативов	6	Практическое занятие
	Участие в мероприятиях.	20	Практическое занятие
	Всего:	360 часов	

5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Контроль и оценка результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о физической подготовке и её связи с	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение

развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по волейболу; - знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма.	за соблюдением правил техники безопасности при занятиях; индивидуальный опрос и оценка теоретической подготовленности в области знания, понимания, техники выполнения и терминологии физических упражнений и технических приемов волейбола; выполнение гигиенических требований, знание основ ЗОЖ, строения и функций организма человека; выполнение практических заданий по работе с информацией (интернет, литература).
УМЕТЬ - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в волейболе; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - играть в различные подвижные игры; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами волейбола. Выполнение практических заданий, фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение за умением выполнять приемы страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями, подготовкой инвентаря. Проведение самоконтроля. Умение выполнять ортостатическую пробу. Ведением дневника самоконтроля. Педагогическое наблюдение за умением соблюдать технику безопасности на занятиях. Педагогическое наблюдение за умением самостоятельно организовать подвижные игры.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 100м (сек.)	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	9,3

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	-	10,40
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 7

№	Контрольные нормативы	Показатель			
		Оценка	Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал– 540 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина.

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастические палки; волейбольные, футбольные, набивные, теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013г.
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. –Волгоград, 1977. «Высшая школа.» 1994.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-МинистерствоспортаРоссийскойФедерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-МеждународныйОлимпийскийКомитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международнаяассоциациялегкоатлетическихфедераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейскаялегкоатлетическаяассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

Методические рекомендации по проведению занятий по волейболу

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещения по площадке.
2. Верхняя передача.
3. Нижняя передача.
4. Подача.
5. Нападающий удар.
6. Блокирование.
7. Разновидности нападающего удара.
8. Специальные элементы и обманные действия.
9. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов. Для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность помогает спланировать процесс обучения.

При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и главное всегда должна быть ясна задача обучения.

Каждый педагог должен начинать занятия с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше.

При правильной постановке обучения начинающих знакомят прежде всего с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале необходимо познакомить обучающихся с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук), и мяч при этом брошен таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то обучающийся научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками.

Далее игрок сокращает время, когда держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок выполняет одну передачу над собой, а затем вторую – уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку, в различные указанные тренером зоны.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде разнообразных и увлекательных упражнений, но при этом следить за правильностью выполнения элементов

во избежание закрепления неправильных навыков.

При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса-обучения техническим приемам и тактическим действиям:

- 1) образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);
- 2) уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
- 3) закрепление и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного исполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить занимающихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет

усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшем проявлении – соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре.

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения верхней передаче двумя руками.

При приеме мячей, летящих с высокой скоростью, передача сверху используется довольно редко.

В связи с этим передача сверху по сравнению с предыдущими десятилетиями претерпела некоторые изменения, основное из которых

повышение точки соприкосновения рук с мячом сверху над головой. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча.

Этим изменением обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание резинового (теннисного) мяча.
3. Стоя у стены, одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа: сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. В парах: сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой рукой;
9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком ладоней.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6-3-4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки. Подготовительные упражнения.
12. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения сверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены – 1 м, до партнера – 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.
13. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его сверху над лицом.
14. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнеров. Например, левая рука в сторону – толчок влево, правая рука в сторону – толчок вправо, рука вверх – толчок по высокой траектории, отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.
15. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
16. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
17. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену.
18. Передачи баскетбольного мяча. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук. Подводящие упражнения.

19. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Упражнение начинается с основной стойки, внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; паснуть мяч потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).
20. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.
21. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнурке. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.
22. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движения рук до полного их выпрямления.
23. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиваться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом, синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.
24. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если обучающиеся в целом усвоили технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи – сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. На начальном уровне не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если занимающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия: выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены – 2 м, высота передач – 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после перемещения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Внимание уделяется своевременному передвижению к мячу с касанием его сверху над лицом, синхронному и плавному выпрямлению ног, туловища и рук.
2. Передачи мяча над собой – партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.
3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.
4. Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м. После передачи занимающийся встает в конец своей колонны.
6. То же, но после передачи игрок переходит во встречную колонну.
7. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед – передача над собой, на движение правой руки в сторону – передача вправо, поднимание руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.
8. Передачи назад за голову. обучающиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.
9. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м обучающийся поворачивается на 180 градусов и выполняет передачу партнеру, стоя к нему спиной.
10. «Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м, передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча. По мере усвоения элемента допускается выполнение передач в прыжке.
11. Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки.
12. Передачи в прыжке. Расстояние между игроками 3 м. То же, но через сетку.
13. Передачи в тройках. Игроки располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4 (2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, игроки переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но игрок зоны 3 располагается боком к сетке и к игроку зоны 6.
14. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 1 одной

из команд и разыгрывается на 3 касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд из 3-4 человек. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в игре.

- высокий уровень развития специальных качеств;
- высокая степень подвижности технических приемов в сложных игровых ситуациях;
- единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Основными упражнениями для тактических действий (индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите) являются все игровые упражнения и командная игра. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного игрового действия к другому.

Формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая

высшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Соревнование.

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Волейбол относится к игровым видам спорта и отличается огромным количеством игровых упражнений, в игровой форме занимающиеся лучше усваивают учебный материал; соревновательный момент заключается в самой игре, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспитания занимающихся.

Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для того, чтобы ученик приобрел и развил необходимые соревновательные качества,

волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования должны проводиться регулярно, чтобы их воздействие было достаточно эффективным.