



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ВОЛЕЙБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Карелин Станислав Сергеевич, педагог
дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	7
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	15
Формы подведения итогов реализации программы	16
Методические материалы	17
Список использованной литературы	18
Приложения	
Приложение 1. Мониторинг	20
Приложение 2. Контрольно-оценочные испытания	22

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия волейболом помогут обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьют у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств, укреплении здоровья и формировании мотивации к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Объединение дополнительного образования «Волейбол» направлено на подготовку обучающихся к городским и областным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни.

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

В настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья студентов, что способствует формированию здорового образа жизни и гармоничному развитию личности будущего педагога. Её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у

детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры студенты получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 16-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

В процессе изучения программы у студентов формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, студенты приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Особенности Программы

Программа адаптированная, в ее основу положена учебная программа по волейболу для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук).

Освоение Программы позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

Форма занятий – групповая.

Адресат программы

В объединение принимаются желающие заниматься волейболом и имеющие разрешение врача.

Воспитательный компонент

В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Режим занятий Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Итого – 216 часов в год.

Цель Программы - содействовать всестороннему физическому развитию обучающихся и совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств через приобщение к занятиям волейболом.

Задачи Программы

- освоение поэтапного обучения техническим приемам игры в волейбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей студентов;

- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни;

- формирование сборной команды колледжа по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, участие в спартакиаде колледжа, соревнованиях по баскетболу, в городских и областных спартакиадах;

- воспитывать волевой характер, командный дух обучающихся,

целеустремлённость и волю к победе смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, коллективизм.

Ожидаемые и планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого обучающегося.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов для выездов на соревнования областного уровня.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- технику и тактику игры в волейбол;

Уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Формы итогового контроля: Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

**Учебно-тематический план программы «Волейбол»
216 часов в учебном году (6 часов в неделю)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Правила игры	4	4	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	48	10	38
4.	Техника игры	68	10	58
5.	Тактика игры	48	10	38
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	-
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	32	10	22
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	-	8
	Всего по программе:	216	60	156

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление обучающихся с историей и развитием волейбола, Краткий обзор истории развития волейбола. Волейбол и Олимпийские игры. Известные спортсмены. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Гигиенические требования. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности, по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях

Тема 2. Правила игры

История возникновения и развития волейбола.

Правила игры. Спортивная терминология.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Правила судейства, жестикуляционная терминология.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу.

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры.

Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Практика (24 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП) Практика (24 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости.
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.
Двухсторонние игры соревновательного характера.
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Тема 4. Техника игры (техническая подготовка).

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5. Тактика игры (тактическая подготовка).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игровых ситуациях.

Блокирование в одной зоне. Одиночное блокирование. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом влево или вправо. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования.

Практика (64 +44 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (8 часов)

Планирование на следующий учебный год.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе соревнований (товарищеских встречах и Чемпионатах колледжа по волейболу и пионерболу).

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях.

Принять участие в соревнованиях (товарищеские встречи, Спартакиада городская и областная среди ССУЗов.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 8. Итоговое занятие

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольно-оценочные испытания.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса А (г. Ярославль, ул. Гагарина, 8) с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи - 8-12 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в весе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,
товарищеские встречи,
судейство внутриколледжных соревнований.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методические материалы

Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
5. Учебная программа по волейболу для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
8. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Литература для педагогов

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.

Кофма-на. - М, 1998.

13. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

16. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

18. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сушова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

19. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

МОНИТОРИНГ результатов реализации Программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май

Оценочные материалы (контрольные нормативы)

По технической подготовке

1 год обучения (Этап начальной подготовки)

- 1.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- 2.Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- 3.Подача нижняя прямая на точность.
- 4.Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

2 год обучения (Учебно- тренировочный этап)

- 1.Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- 2.Подача верхняя прямая на точность.
- 3.Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- 4.Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- 5.Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- 6.Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

8.Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый студент выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Блокирование

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м (с).
2. Бег с изменением направления (6х5 м) (с).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (с).
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя и в прыжке с места) (м).

Бег 30 м с высокого старта (чертятся две линии – стартовая и контрольная). По зрительному сигналу обучающийся бежит к контрольной линии и должен пересечь линию.

Бег 30 м 6х5 м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6..

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

Контрольно-оценочные испытания
Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года	
		девушки	юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4
4.	Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам; -в прыжке	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	2	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2	2

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	

1.	Бег 30 м (с)	5,0
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	26,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	216
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	58
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	7,7 13,0
7.	Становая сила (кг)	106

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Бег 30 м (с)	5,7
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,2
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	28,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	46
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,7 10,8
7.	Становая сила (кг)	84