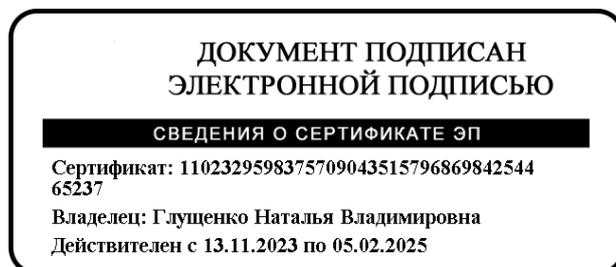


Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса
имени М.Г. Ганиева»

Утверждено:
Приказом № 69 от 31 мая 2023г

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
От «25» мая 2023г
Протокол № 6



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Старостина Наталья Евгеньевна,
преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	3
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	127

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для обучающихся 1-3 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.1 Актуальность программы

Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании подростков.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, привычка к самостоятельным занятием спортом.

Волейбол командная игра, которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества обучающихся но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение обучающихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

личностные

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня;
- профилактика асоциального поведения;
- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание дисциплинированности и коллективизма

метапредметные

- развитие потребность в активности, самостоятельности, ответственности.

предметные

- расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
- овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры.
- овладение основами тактики командных действий, формирование сборных команд техникума для участия в областных, районных, и городских соревнований по волейболу.

Обучающие: обучать теоретическим и практическим приёмам игры в волейбол; техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите.

- дать необходимые знания истории развития волейбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Воспитательные: воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Развивающие: развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества.

Планируемые результаты обучения:

Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.

Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях обучающихся по волейболу

Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

В результате обучающиеся будут

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-использовать технику и методику обучения по волейболу;

-применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

владеть: теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол; основам судейской практики, навыками игры.

Категория обучающихся: возраст обучающихся с 15 до 18 лет.

Форма обучения: очная.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: базовый

Трудоемкость программы:

общее количество часов: 162. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа Самостоят. работа	Формы контроля	Трудоемкость
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия			
1	Теоретический раздел	3	3	0	-		
2	Общая физическая подготовка	16	0	16	-		
3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	-		
4	Интегральная подготовка	11	0	11	-		
5	Техническая подготовка	38	0	38	-		
6	Тактическая подготовка	36	0	36	-		
7	Тактика защиты	34	0	34	-		
8	Учебные и контрольные испытания и игры, соревнования	12	0	12	-		
9	Итоговое занятие - Зачет	2	0	2	-		
	ИТОГО:	162	3	159	-		

2.2. Учебная программа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.	3
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		16
	2.1	Развитие быстроты и выносливости Легкая атлетика: Бег с ускорением 20-30 м. Повторный бег 3x20-30м, . Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 400 м). Бег или кросс (до 1000 м). Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	4
2.3	Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Гимнастические упражнения.	5	

		<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p>В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.</p>	
	2.4	<p>Развитие ловкости</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игры без предметов и с предметами: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки», Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», и т.д. Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями, комбинированные эстафеты.</p>	2
	2.5	<p>Развитие прыгучести.</p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p><i>Упражнение с отягощением</i> (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>	3
	Практические занятия		16
	Содержание учебного материала		10
3 Специальная физическая подготовка	3.1	<p>Развитие специальной быстроты</p> <p><i>Бег с остановками и изменением направления.</i></p> <p>Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается, развернувшись лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.</p>	2

		<i>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</i> По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.	
	3.2	Развитие взрывной силы Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	3
	3.3	Развитие скоростной силы Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.	2
	3.4	Развитие специальной и скоростной выносливости Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 1000 метров.	3
	Практические занятия		10
4	Содержание учебного материала		11
Интегральная подготовка	4.1	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча. <i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</i> Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. <i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</i> Броски набивного мяча	11

	<p>из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).</p>	
	Практические занятия	11
	Содержание учебного материала	38
5 Техническая подготовка	<p>5.1 Техника перемещения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p>	5
	<p>5.2 Техника передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. <i>Действия с мячом:</i> передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.</p>	7
	<p>5.3 Техника приема мяча снизу двумя руками Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. <i>Действия с мячом.</i> Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p>	7
	<p>5.4 Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.</p>	6

		Нижняя прямая подача и боковая, прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	
	5.5	Техника приема подачи Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	4
	5.6	Техника нападающего удара и защиты. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.	9
	Практические занятия		38
	Содержание учебного материала		36
6 Тактическая подготовка	6.1	Индивидуальные действия Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	10
	6.2	Групповые действия Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны).	14
	6.3	Командные действия Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.	12
	Практические занятия		36
	Содержание учебного материала		34

7 Тактика защиты	7.1	Индивидуальные действия Техника защиты. Действия без мяча. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением). Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.	8
	7.2	Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.	14
	7.3	Командные действия Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. <i>Система игры.</i> Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.	12
	Практические занятия		34
8 Учебные и контрольные испытания, соревнования	Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.		14
	Практические занятия		12
	Зачет		2
Всего часов			162 ч

2.2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния
1-2	сентябрь	5	15.40-17.10	групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка	спортзал
3-4	сентябрь	7	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Контрольные испытания. ОФП. СФП. Прыжки: на месте, у сетки после перемещений и остановок. Перемещения: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	спортзал
5-6	сентябрь	12	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	спортзал
7-8	сентябрь	14	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Контрольные испытания Челночный бег 5х 6 м. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	спортзал
9-10	сентябрь	19	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Прием и передача мяча сверху. Игра	спортзал
11-12	сентябрь	21	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Прием и передача мяча сверху. Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию). Игра	спортзал
13-14	сентябрь	26	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону. Игра	спортзал
15-16	сентябрь	28	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Подачи мяча в обручи, размещенные в зонах 1, 6,5. Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	спортзал
17-18	октябрь	3	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП - прыжки: вверх с доставанием баскетбольного кольца, броски: теннисного мяча в вертикальную цель. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	спортзал
19-20	октябрь	5	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная	2	Передача мяча в парах сверху.	спортзал

				льная.		Учебная игра	
21-22	октябрь	10	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	спортзал
23-24	октябрь	12	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча в парах сверху. Интегральная подготовка - Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Учебная игра	спортзал
25-26	октябрь	17	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	спортзал
27-28	октябрь	19	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча в парах от подачи. То же от нападающего удара. То же через сетку. То же в группах. Учебная игра.	спортзал
29-30	октябрь	24	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	спортзал
31-32	октябрь	26	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	спортзал
33-34	октябрь	31	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Стойка игрока. Учебная игра	спортзал
35-36	ноябрь	2	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Стойка игрока. Учебная игра	спортзал
37-38	ноябрь	7	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП - ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	спортзал
39	ноябрь	9	15.40-17.10	индивидуальное, групповое теоретическое занятие	1	Теоретическая подготовка Обязанности судей Жестикуляция судьи: «Подача», «Аут», «Спорный мяч».	спортзал
40	ноябрь	9	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	1	ОФП - ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	спортзал
41-42	ноябрь	14	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче (4 и 2 с 3). Учебная	спортзал

						игра	
43-44	ноябрь	16	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	спортзал
45-46	ноябрь	21	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	спортзал
47-48	ноябрь	23	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	спортзал
49-50	ноябрь	28	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Интегральная подготовка - поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Учебная игра	спортзал
51-52	ноябрь	30	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Передачи в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений. Сочетание этих действий. Учебная игра	спортзал
53-54	декабрь	5	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Взаимодействие игроков задней линии с пасующим при второй передаче (1, 5 и 6 с 3) Учебная игра.	спортзал
55-56	декабрь	7	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	спортзал

57-58	декабрь	12	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Страховка после выполнения блока. Учебная игра.	спортзал
59-60	декабрь	14	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал
61-62	декабрь	19	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча снизу в парах, у стены, после подачи и нападающего удара. Учебная игра	спортзал
63-64	декабрь	21	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	спортзал
65-66	декабрь	26	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманов. Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	спортзал
67-68	декабрь	28	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Игровая подготовка Учебная игра 6 x 6, 5x5, 4x4.	спортзал
69-72	январь	4		Групповая	4	Городские Соревновательная Участие в соревнованиях	спортзал
73-74	январь	9	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Верхняя прямая подача. Падение с перекатом на грудь. То же после приема мяча. Учебная игра	спортзал
75-76	январь	11	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Прием мяча снизу от нападающего удара. Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра	спортзал
77-78	январь	16	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	спортзал

79-80	январь	18	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	спортзал
81-82	январь	23	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	спортзал
83-84	январь	25	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нападающих ударов. «Угол вперед». Учебная игра.	спортзал
85-86	январь	30	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	спортзал
87-88	февраль	1	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	спортзал
89-90	февраль	6	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	спортзал
91-92	февраль	8	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	спортзал
93-94	февраль	13	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. СФП. Групповое блокирование. Учебная игра	спортзал
95-96	февраль	15	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра	спортзал
97-98	февраль	20	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Соревновательная подготовка Учебная игра 6х6.	спортзал
99-100	февраль	22	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с	спортзал

						задней линии. Учебная игра.	
101-102	февраль	27	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	спортзал
103-104	февраль	29	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	спортзал
105-106	март	5		Групповая	2	Соревнования среди женских коллективов и учеб. заведений города	спортзал
107-108	март	7	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	спортзал
109-110	март	12	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	спортзал
111-112	март	14	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра	спортзал
113-114	март	19	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	спортзал
115-116	март	21	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Прием мяча сверху от подач и от нападающего удара Учебная игра	спортзал
117-118	март	26	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов нападающего удара. Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же слабой рукой; То же сильной с переводом. Учебная игра.	спортзал
119-120	март	28	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра	спортзал
121-122	апрель	2	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо	спортзал

						владельца приемом Учебная игра	
123-124	апрель	4	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	спортзал
125-126	апрель	9	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Интегральная подготовка - Переход от действий в защите к нападению. Учебная игра.	спортзал
127-128	апрель	11	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	спортзал
129-130	апрель	16	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	спортзал
131-132	апрель	18	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
133-134	апрель	23	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
135-136	апрель	25	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
137-138	апрель	30	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
139-140	май	2	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад». Учебная игра.	спортзал
141-142	май	7	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействия игроков 6, 5, 1 с 3. Учебная игра	спортзал
143-144	май	14	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная	2	Чередование способов передачи мяча.	спортзал

				льная.		Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	
145-146	Май	16	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	спортзал
147-148	май	21	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Техническая подготовка: - Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач. Учебная игра	спортзал
149-150	май	23	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	СФП - прыжки вверх с поворотом на 180* у сетки. ТП - многократные прыжки вверх с поднятыми вверх руками, - тоже у сетки. - то же после перемещения вдоль сетки и остановки. ТД - выбор места при блокировании. Учебная игра	спортзал
151-154	май	28		Групповая	4	Товарищеские встречи между командами города.	Спорт. площадка
155-156	май	30	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. СФП - блокирование после 1 шага к сетке. ВПП в ближнюю и дальнюю зоны. Учебная игра	спортзал
157-158	июнь	4	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. СФП. Поддача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены. Передачи мяча в зону, где находится сильнейший нападающий.	спортзал
159-160	Июнь	6	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра 6х6 Соревнования между командами спортивной секции	спортзал
161-162	Июнь	11	15.40-17.10	Групповая, индивидуальная.	2	Зачет: Контрольные испытания Поддача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП	спортзал

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:
Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр
Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.
Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, апрель), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 × 5 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Прыжок в высоту с разбега. Замер делается по высоте стойки. На каждой высоте дается три попытки.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,4
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	220-230
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),	570	815
	в прыжке с места (м)	8,2	11,0

Техническая подготовка.

Волейбол

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

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, а с 16 лет – 15 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.

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 5-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 0 до 1 балла,
- средний уровень – от 2 до 3 баллов,
- максимальный уровень – от 4 до 5 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

3.1 Методические материалы

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных

действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности. Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология личноно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

3.1.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейбол

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературы

Основная:

- 1 Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. – М.:ТВТ Дивизион, 2020. -184 с.
- 2 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

- 3 В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. 2010г.
- 4 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с.,
- 5 Кунянский В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 178 с.
- 6 Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2017.
- 7 Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
- 8 Булыкина Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 656 с.
- 9 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2013. – 336 с

Дополнительная:

- 1 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- 2 Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.
- 3 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Интернет-ресурсы:

- 1 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется в спортивном зале техникума

Перечень оборудования и инвентаря:

- Волейбольная сетка
- Стойки волейбольные – 2 шт.
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты

- Мячи набивные (масса 1- 2 кг)
- Резиновые амортизаторы
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила игры в волейбол

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Приложение

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.