
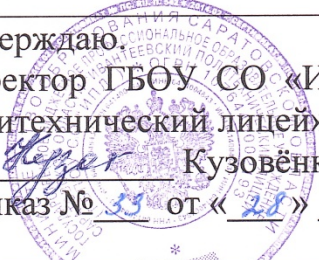




Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Ивантеевского района Саратовской области»

<p>Утверждаю Директор ГБОУ СО «Ивантеевский политехнический лицей»  Кузовёнова И.Н. Приказ № <u>33</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г</p> 	<p>Утверждаю Директор МУДО ДДТ Ивантеевского района  Гончарова В.В. Приказ № <u>37</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г</p> 
--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст детей: 9 -16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Кузовёнков Александр Петрович
педагог дополнительного образования

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МУДО ДДТ Ивантеевского района
Протокол № 2
от «28» 08 2023 г

с. Ивантеевка
2023 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на овладение обучающимися навыками игры волейбол, укрепление костно-мышечного аппарата и совершенствование всех функций организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, занятия волейболом способствуют повышению самооценки, создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительной особенностью программы является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и глубокое освоение избранного вида спорта.

Формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей культуру здорового образа жизни на всех возрастных этапах.

Программа реализуется в сетевой форме с использованием на основании договора ресурсов ГБОУ СО «Ивантеевский политехнический лицей».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 9–16 лет.

Возрастные особенности.

Программа затрагивает 2 этапа возрастной категории обучающихся: младший возраст (9-12 лет) и младший подростковый (13-16 лет).

Обучающиеся младшего возраста 9-12 лет отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста - ярко выраженная эмоциональность восприятия. Они лучше запоминают все яркое, интересное, вызывающее эмоциональный отклик, и пытаются это воспроизвести своими руками. Аналитическая деятельность основывается на непосредственном восприятии предмета. Наглядно-образное мышление опирается на восприятие или представление. В тесной связи с развитием мышления происходит и развитие речи.

У детей совершенствуется умение длительно и внимательно слушать другого человека, не отвлекаясь и не перебивая его.

Подростки 13-16 лет испытывают конфликты с самим собой и с другими. Через внешние срывы и восхождения они могут обрести чувство личности.

Подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же, как у него жизненным опытом, дает возможность подростку смотреть на себя по-новому.

Объем программы:

1 год- 144 ч.

2 и 3 год - 216 ч.

Сроки реализации программы - 3года.

Режим занятий:

Первый год обучения

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Третий год обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

обучающиеся должны

знать:

- общие основы волейбола;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- основы техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

уметь

применять во время игры:

- технику верхних приёма и передачи мяча;
- технику передач снизу и нижнего приёма мяча;

Метапредметные:

У обучающихся развиты:

- двигательная активность и физические качества;
- стремление к достижению оптимальных спортивных результатов,
- осознанное отношение к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

Личностные:

-ответственное отношение к обучению, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе предпочтений в области изучения приемов ведения игры в волейбол.

1.4. Учебный план

I год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	40	4	36	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Практическое задание
4	Техническая подготовка	28	4	24	Практическое задание
5	Тактическая подготовка	13	2	11	Практическое задание
6	Интегральная подготовка	20	-	20	Практическое задание
7	Контрольно - проверочные мероприятия	2	-	2	Учебно-тренировочная игра
8	Участие в соревнованиях по волейболу районного, межмуниципального, областного уровней	20	-	20	Соревнования по волейболу
Итого:		144	15	129	

1.5.Содержание учебного плана

I год обучения

1. **Вводное занятие.** Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. **Общая физическая подготовка**

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени.

3. Специальная физическая подготовка

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги; назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку.

Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

Теория технической подготовки. Подводящие упражнения.

Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5.Тактическая подготовка

Теория тактики игры

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6.Интегральная подготовка

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7.Контрольно - проверочные мероприятия

Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике.

8.Участие в районных, зональных, областных соревнованиях по волейболу.

В соответствии с календарём и положением о проведении соревнований.

1.6. Учебный план

II год обучения

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20	1	19	Практическое задание
3	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	1	79	Практическое задание
4	Технико-тактическая подготовка	90	4	86	Учебно-тренировочная игра
5	Восстановительные мероприятия	4	1	3	Практическое задание
6	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	Практическое задание
7	Спортивные соревнования, их организация и проведение	2	1	1	Учебно-тренировочная игра
8	Участие в соревнованиях по волейболу районного, межмуниципального, областного уровней	15	-	15	Соревнования по волейболу
Итого		216	10	206	

1.7. Содержание учебного плана

II год обучения

1. Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

3. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередувание приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.

32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

5. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

6. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки, обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Проведение товарищеских встреч по волейболу.

8. Участие в районных, зональных, областных соревнованиях по волейболу.

В соответствии с календарём и положением о проведении соревнований.

1.8. Учебный план

III год обучения

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	18	3	15	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Практическое задание
4	Техническая подготовка	65	5	60	Учебно-тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	80	10	70	Учебно-тренировочная игра
6	Психологическая подготовка	10	5	5	Тестирование
7	Правила игры	1	1	-	Тестирование
8	Участие в соревнованиях по волейболу районного, межмуниципального, областного уровней	16	-	16	Соревнования по волейболу
Итого		216	25	191	

1.9. Содержание учебного плана III год обучения

1. Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

4. Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). (использование тренажёра «Александрова»)

5. Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

6. Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

7. Правила игры

8. Участие в районных, зональных, областных соревнованиях по волейболу.

В соответствии с календарём и положением о проведении соревнований.

1.10.Формы аттестации их периодичность.

Планируемые результаты	Формы аттестации/контроля
Предметные	
<u>знать:</u> -общие основы волейбола; -получить навыки технической подготовки волейболиста; -основы техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;	Контрольный опрос «Я знаю правила» Контрольно-тренировочные игры
<u>уметь</u> применять во время игры: -технику верхних приёма и передачи мяча; -технику передач снизу и нижнего приёма мяча;	Контрольные упражнения на волейбольном тренажёре «Алексеева»
Метапредметные	
развиты: -двигательная активность и физические качества; - стремление к достижению оптимальных спортивных результатов, - осознанное отношение к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.	Участие в соревнованиях по волейболу
Личностные	
-ответственное отношение к обучению, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе предпочтений в области изучения приемов ведения игры в волейбол.	Личные результаты в соревнованиях по волейболу (Портфолио)

Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам);
- результаты выполнения заданий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результативность обучения по программе определяется по результатам Портфолио обучающихся и объединения.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Методическое обеспечение программы.

Приёмы и методы образовательного процесса: словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный. Информационно-методическое обеспечение:

- методическая литература;
- кинофрагменты, видеозаписи.

Формы занятий: объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, участие в соревнованиях.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Программа реализуется в сетевой форме на базе спортивного зала Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Ивантеевский политехнический лицей» по адресу: 413950 Саратовская область, с. Ивантеевка, ул. Советская, 22. Образовательное учреждение имеет лицензию на ведение образовательной деятельности №1435 от 30.04.2014г. (выдана Министерством образования Саратовской области). В том числе имеет право осуществления образовательной деятельности последующим видам (подвидам) и уровням образования:

Дополнительное образование детей и взрослых. (Приложение №1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности от 30.04.2014г.)

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе используется: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

- Волейбольные мячи – 20 шт.

- секундомер- 1 шт.

- скакалки -15шт.

- свисток-1шт.

- сетка волейбольная-1шт.

- спортивная форма-20 шт.

- маты гимнастические-3шт.

- волейбольный тренажёр «Алексеева» для приёма-передачи, отработки удара.

Применение тренажера на начальном этапе обучения позволяет смоделировать оптимальные условия при выполнении нападающего удара:

- волейбольный мяч «фиксирован»

- волейбольный мяч фиксирован на оптимальной высоте

- регламентирована «работа кисти»

- оптимизирован процесс «соударения»

- крепление волейбольного мяча исключает появление комплекса «промахнулся – ушибся»

- отсутствие внешних помех при выполнении попытки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

2.3. Список литературы

для педагога

1. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

2. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып.1.-2-е изд.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.

3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся» Москва. «Просвещение» 2011

4. Ситников А.Я. Волейбол в школе. Техника выполнения и методика обучения подаче и приему мяча с подачи: Методические рекомендации -Красноярск: Изд-во КГПУ, 1998.-24 с.

5. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие.-2-е изд.-Красноярск: РИОКГПУ, 2001.120 с.

для детей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложение

Оценка

выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).

Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6.

Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы

для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными, и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?