

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛЁДАНИН
«ВЕЛЁДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОҖ ШКОЛА № 1» УСИНСК КАР

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Усинска
И.И. Парина
Приказ от 31.08.2023 № 455

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

Физкультурно-спортивная направленность
Для учащихся 14-18 лет
1 год обучения

Составитель: Гусев Николай Валериевич,
учитель физической культуры

г. Усинск
2023 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, образовательной программы средней общеобразовательной школы (5-11 кл.): Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: «Просвещение» 2014.

Разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

– Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (в действующей редакции).;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (в действующей редакции);

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утвержденные приказом Министерства образования и молодежной политики РК от 01.06.2018 г. № 214-п;

– Положением о персонифицированном финансировании дополнительном образовании в муниципальном образовании городского округа «Усинск», утвержденным постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 25.08.2020 г. № 1075;

– Постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 31 марта 2021 года № 389 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием детей в организации дополнительного образования» муниципальными организациями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования городского округа «Усинск»;

– Уставом МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска (в действующей редакции);

– Положением о дополнительном образовании (в действующей редакции);

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (в действующей редакции).

Концепция программы

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В процессе изучения данной программы учащиеся смогут восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на

изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» ориентирована на создание у школьников представления о данной спортивной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательных способностей, сохранению здоровья и трудоспособности.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития учащимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Уровень ДООП «Волейбол»: базовый.

Организационно-педагогические основы обучения

Адресат программы. Программа адресована учащимся 12 - 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

Зачисление в объединения ДО осуществляется через систему персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) при наличии сертификата ПФДО.

Количество занимающихся в группе – 15-18 человек.

Вид программы по уровню освоения: базовый уровень.

Объем программы: 216 часов в год

Срок реализации: программа рассчитана на один год обучения /204 часов в год /.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенности организации образовательного процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

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

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

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основами спортивной игры - волейбола, укрепить здоровье занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общефизическая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Правила игры.

Теория: Обязанности и значение судей.

Практика: Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	20	12	8
1.2.	Общефизическая подготовка	36	6	30
1.3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30
1.4.	Техническая подготовка	100	20	80
1.5.	Правила игры	24	8	16
	Итого	216	52	164

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры

общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные – освоенные учащимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

2.1. Календарный учебный график

Приложение 2.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

2.1 Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- учебники по физической культуре, учебники по волейболу;
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.
- учебные карточки с заданиями;
- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

2. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

- один спортивный зал.
 - две волейбольные сетки с металлическими тросами, 1 из них с антеннами.
 - стойки для волейбольных сеток.настенные крепежи.
 - волейбольные мячи 10 штук.
 - набивные мячи 5 штук.
 - сетка для переноса мячей 2 штуки.
 - баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
 - 20 комплектов волейбольной формы (10 мужских и 10 женских).
 - компьютер с выходом в интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- ### **3. Организационное обеспечение:**
- необходимый контингент учащихся;
 - утвержденное расписание занятий;
 - помощь родителей;

– связь с общественностью (СМИ, школы, детские сады, Дворец культуры, предприятия города).

2.3 Форма подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется через:

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:
 - наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
 - мониторинг результатов по каждому году обучения
 - опрос по теоретическим знаниям;
 - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - контроль соблюдения техники безопасности.
2. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
3. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

Формой подведения итогов реализации ДООП являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

2.4. Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр муниципального уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Общефизичес	Объяснение,	Словесный метод, метод	Контрольные

кая подготовка.	практическое занятие	показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащих, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Тестовый контроль

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
-------	------	----------	---------

1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

<i>№ n/n</i>	<i>Тест</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

<i>№ n/n</i>	<i>Тест</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

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

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 вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, 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 учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Что такое площадь нападения?
8. Какова ширина линий разметки?
9. Входит ли ширина линий в размер площадки?*Сетка*

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
11. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
5. Существует ли обязательная расстановка игроков?
6. Как называются игроки каждой линии?
7. Что такое взаимная расстановка игроков?
8. Какое положение по кругу занимают игроки?
9. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
10. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
11. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
12. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?

3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
9. Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

1. Каким способом можно ударять по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?
5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?
7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Дается ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Дается время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

2.5 Методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению

действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.6 Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для учащихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв 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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст учащихся	5 - 11 классы
Начало учебного года	11 сентября 2023 года (с 01 по 10 сентября - комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1 смена
Начало учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений
Окончание учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений, до 20.00 часов
Продолжительность занятий и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.23 по 08.01.24 (9 дней) с 01.06.24 по 31.08.24
Сроки проведения промежуточной аттестации	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая 2024 года

Продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.