

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа № 2»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Слободо-Туринская СОШ № 2»
О.М. Сидорова
Приказ № 154-д от 28 августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 12 -18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор - составитель:
Пушкин Владимир Леонидович
учитель физической культуры

с. Туринская Слобода

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«Волейбол»

I Наименование программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Волейбол»
II Направленность:	спортивная
III Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу	
1. ФИО	Пушкирев Владимир Леонидович
2. Год рождения	1968
3. Образование	высшее
4. Место работы	МАОУ «Слободо – Туинская СОШ№2»
5. Должность	учитель физической культуры
6. Квалификационная категория	высшая
7. Электронный адрес, телефон	89527315259
IV. Сведения о программе	
1.Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об

	<p>утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»). - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные
--	---

	<p>общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом». - Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Слободо – Туринская СОШ№2» с изменениями.
2. Форма обучения:	очная
3. Возраст обучающихся:	12 - 18 лет
4. Особые категории обучающихся:	индивидуальные маршруты для одарённых детей
5. Тип программы:	модифицированная
6. Уровень программы	базовый
VI. Характеристика программы	
1. По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения
2. По срокам реализации	3 года, (432 часа)
3. По форме организации	групповая, индивидуально-групповая
4. Цель программы:	формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через базовое освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».
5. Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом)	теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.
7. Формы мониторинга результативности	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

8. Дата утверждения и последней корректировки	01.04.2022 г. 28.08.2025 г.
---	--------------------------------

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

стр. 5

1.1.Пояснительная записка	стр. 5
1.2.Цель и задачи программы	стр. 8
1.3.Планируемые результаты	стр.8.
1.4.Содержание программы	стр. 9
Учебный план	стр. 9
Учебно – тематический план с содержанием разделов 1 год обучения	стр. 10
Учебно – тематический план с содержанием разделов 2 год обучения	стр. 13
Учебно – тематический план с содержанием разделов 3 год обучения	стр. 17
1.4. Планируемые результаты	стр. 22
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 23
2.1. Календарный учебный график	стр. 23
2.2. Условия реализации программы	стр. 23
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	стр. 26
2.4. Список литературы	стр. 30
ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

Данная программа модифицирована составлена на основе изучения программы «Волейбол», автор Половникова А.Н. тренер – преподаватель ДЮСШ, г. Москва. Программа адаптирована для работы с детьми 12 – 18 лет, учитывает возрастные особенности обучающихся.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Слободо – Туинская СОШ№2» с изменениями.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок.

Помимо этого, данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по волейболу детей младшего школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Волейбол».

Адресат программы. Программа «Волейбол» рассчитана на детей 12 – 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 12-14, 15 -18. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков не сколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14 -16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются не уравновешенность и неустойчивость настроения. Не уверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15 - 18 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

Условия, созданные для реализации Программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Состав группы 12-15 человек. Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Волейбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Сроки реализации, объём и режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год -2 занятия в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 432 часа.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Формы подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через базовое освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;
- познакомить с основной терминологией, применяемой при игре в волейбол;
- способствовать расширению знаний не только о волейболе, но и других спортивных играх.

Развивающие:

- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка (координация, скоростные, скоростно-силовые способности);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- научить понимать и принимать учебную задачу, планировать свои действия, осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности;
- развить способность договариваться о распределении функций в совместной игровой деятельности, уметь приходить к общему решению;
- предоставить возможность формулировать собственное мнение и позицию, выражать разнообразные эмоциональные состояния.

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к физкультурно-спортивной деятельности).

Метапредметные результаты:

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные термины, применяемые при игре в волейбол;
- роли волейбола в укреплении здоровья;
- о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Обучающиеся будут уметь:

- перемещаться по площадке, передавать, подавать и принимать мяч;
- применять атакующие и блокирующие действия.
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития, выполнять нормативные требования по видам подготовки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка, час	270	3	69	2	70	1	71
3	Специальная физическая подготовка, час	80	3	21	2	22	1	23
4	Техническая подготовка	77	3	24	2	21	2	21
5	Тактическая подготовка	17	-	3	2	5	2	5
6	Игровая и соревновательная практика	32	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	4	-	4	-	4
Всего часов		504	15	129	14	130	12	132
ИТОГО по программе: 432 часа			144		144		144	

Учебно – тематический план

№	Раздел программы	Всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	3	69	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	3	21	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	27	3	24	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	-	3	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
Всего часов		144	15	129	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория. 1. Вводное занятие.

Техника безопасности во время занятий волейболом. Волейбол в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол. Повреждения тканей возникающие при занятиях физическими упражнениями. Виды травм. Особенности спортивной травмы. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма. Оснащение спортсмена. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу: допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика: Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка и руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (гантелей и др.);

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

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.

Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру первно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

Развитие выносливости Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: терминология волейбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед;

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой, в парах; прием мяча после отскока от стены.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактика спортсмена -это искусство ведения соревнования с противником. Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Практика: подвижные игры и игровые упражнения.

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок.

Практика: Соревновательная деятельность второго года обучения:

Внутришкольные соревнования: веселые старты, товарищеские встречи. Районные соревнования; участие в «Лыжне России», «Весеннем кроссе». Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 7. Промежуточная аттестация. **Форма аттестации и контроля:** тест, сдача нормативов.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	2	72	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
Всего часов		144	14	130	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория. 1. Техника безопасности во время занятий волейболом.

2. История и пути развития современного волейбола.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Строевые, гимнастические упражнения

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.

Лазанье по гимнастической стенке.

Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех

шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувыроков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный

бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры.

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ.

Практика:

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола).

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.
12. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрителльному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча 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). Метание теннисного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в ярыжке; то же, через сетку.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно.

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

Практика:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед;

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3- 4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность

с собственного подбрасывания и партнера. *Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее*: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м;

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры в волейбол.

Практика: Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: - выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; - передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; - игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. 15

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок.

Практика: Соревновательная деятельность второго года обучения:

Внутришкольные соревнования: веселые старты, товарищеские встречи. Районные соревнования; участие в «Лыжне России», «Весеннем кроссе». Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Форма аттестации и контроля: тест, сдача нормативов.

Учебно-тематический план

3 год обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	1	71	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	1	23	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях, результативность
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тест, сдача нормативов
Всего часов		144	12	132	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Теория. 1. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Повреждения тканей возникающие при занятиях физическими упражнениями. Виды травм. Особенности спортивной травмы. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

2. Правила соревнований по волейболу.

Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья.

3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Форма аттестации и контроля: беседа, тест

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка и руках,
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (гантелей и др.);

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения упражнений, комплексов упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

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.

Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие силы.

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

Развитие выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

Развитие ловкости.

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в волейболе.

Практика:

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3- 4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. *Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. *Прием снизу двумя руками:* прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. *Блокирование:* одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактика в игре.

Практика: Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия:

система игры со второй передачи игроком передней линии:
прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Форма аттестации и контроля: наблюдение, сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок.

Практика: Соревновательная деятельность второго года обучения:

Внутришкольные соревнования: веселые старты, товарищеские встречи. Районные соревнования; участие в «Лыжне России», «Весеннем кроссе». Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Раздел 7. Итоговая аттестация

Форма аттестации и контроля: тест, сдача нормативов.

Раздел.2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	05 сентября	29 мая	36	144	2 занятия по 2 часа

Каникулы:	Аттестация:
осенние - с 29.10 по 04.11	<i>Промежуточная после каждого года обучения — вторая неделя мая</i>
зимние - с 29.12. по 08.01	<i>Итоговая — по окончанию 3 года обучения вторая неделя мая.</i>
весенние - с 22.03. по 30.03	
летние - с 27.05. по 31.08.	

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Специалист имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Аптечка	1
2	Весы	1
3	Волейбольная форма	12
4	Граната учебная	27
5	Канат для перетягивания	1
6	Кегли	1 комплект
7	Конь гимнастический	1
8	Козел гимнастический	1
9	Коврик гимнастический	22
10	Конус	9
11	Мат гимнастический	15
12	Мяч волейбольный	15
13	Мяч баскетбольный	24
14	Мяч футбольный	6
15	Мяч теннисный	10
16	Мяч набивной	6

17	Мяч для метания	8
18	Мостик гимнастический	1
19	Ноутбук	1
20	Насос ручной	1
21	Обруч гимнастический	10
22	Приспособление для сгибания и разгибания рук для упора лежа	1
23	Ракетка для н. тенниса	10
24	Эстафетная палочка	8
25	Сетка волейбольная	1
26	Сетка для мячей	2
27	Сетка для н. тенниса	2
28	Стол теннисный	1
29	Секундомер	4
30	Скакалка гимнастическая	25
31	Спортивный зал	1
32	Скамья гимнастическая	2

Методическое обеспечение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№	Тема	Форма	Методы и приемы.	Использованные
---	------	-------	------------------	----------------

п/п		организации занятий		материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, волейбольная сетка, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Волейбольная площадка, мячи, сетка <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

2.3. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии волейболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль*, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

В конце второго полугодия *промежуточная аттестация* включает в себя проверку теоретических знаний (приложение № 3) и практических умений и навыков (приложение № 1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Во время проведения промежуточной аттестации могут присутствовать родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2) Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение № 4), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение №1).

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка. В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Итоговая аттестация. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно оздоровительном этапе являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения.

Основной показатель результатов по программе «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3–4 раза в год.

Уровень достижений	Оценивание
высокий	5 баллов
повышенный	4 балла

средний	3 балла
низкий	2 балла

Критерии оценки:

1 год обучения.

Контрольные упражнения	Ошибки
<p>Передачи мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>4 балла – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.</p> <p>3 балла – 8-6 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>2 балла – менее 6 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>Высота передачи ниже 1м.</p> <p>Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Мяч принимается с хлопками.</p> <p>Отскок мяча не под прямым углом.</p> <p>Не выполнено количество намеченных передач.</p>
<p>Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального)</p> <p>Оценивается центральный.</p> <p>5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>4 балла – 10-7 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>3 балла – 7-5 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>2 балла – менее 5 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.</p> <p>Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.</p>
<p>Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7 м, мальчики с 8 м.</p> <p>5 баллов – из 6, 4 подачи в указанную зону.</p> <p>4 балла – из 6, 3 подачи в указанную зону.</p> <p>3 балла – из 6, 2 подачи в указанную зону.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).</p>
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 7 м, мальчики с 8 м.</p> <p>5 баллов – из 6, 3 подачи.</p> <p>4 балла – из 6, 2 подачи.</p> <p>3 балла – из 6, 1 подачи.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач.</p>
<p>Боковая подача (нижняя верхняя).</p> <p>5 баллов – из 6, 4 подачи.</p> <p>4 балла – из 6, 3 подачи.</p> <p>3 балла – из 6, 2 подачи.</p> <p>2 балла – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не правильная стойка.</p> <p>Не правильно подброшен мяч.</p> <p>Удар по мячу произведен согнутой рукой.</p> <p>Удар не по центру мяча.</p>

2 год обучения

<p>Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой (мальчики/ девочки)</p> <p>5 баллов – 25/20</p> <p>4 балла – 20/15</p> <p>3 балла – 15/10</p>	<p>Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Высота передачи ниже 1м.</p>
---	---

2 балла – менее 10 передач.	
Серийные передачи мяча снизу над собой (мальчики/ девочки) 5 баллов – 25/20 4 балла – 20/15 3 балла – 15/10 2 балла – менее 10 передач.	Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.
Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 балла – из 6, 2 подачи. 3 балла – из 6, 1 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.
Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика) 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 – из 6, 2 подачи. 3 – из 6, 1 подачи. 2 – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.
Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка) 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач.	Не своевременный выход к мячу. Во время прыжка согнуты ноги. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой.

3 год обучения

Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки) 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.
Любые подачи в указанную зону противоположной площадки 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи.	Количество не выполненных подач в указанную зону.

<p>2 балла – из 6, 0 подач.</p> <p>Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны</p> <p>5 баллов – 5.</p> <p>4 балла – 4.</p> <p>3 балла – 3.</p> <p>2 балла – менее 2 раз, 2-3 ошибки.</p>	<p>Не своевременный выход к мячу.</p> <p>Не правильный замах рукой.</p> <p>Удар произведен с недостаточной силой.</p>
---	---

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОСООО), утвержденный утвержденный приказом МО и НРФ №1897от 17.12.2010 года, (с изменениями);
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). (электронный вариант);
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт,2005.(электронный вариант);
4. Белоусов А.И., Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры ОУ.-Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2006;
5. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. (электронный вариант);
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.—М.: Физкультура и спорт, 1979. (электронный вариант);
7. Клещеев Ю.Н.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. (электронный вариант);
8. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.;
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение»2010;
10. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон , Г.Б., Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984;
11. Официальные волейбольные правила 2015-2016, утверждены 34 -м Конгрессом ФИБВ;

Перечень интернет - ресурсов:

- 1.Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.ski66.ru/> Новости спорта Свердловской области;
5. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.

Приложение 1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Девочки

		12 лет	низкий	средний	высокий
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35
13 лет					
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10
14 лет					
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00
15 лет					
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45
16 лет					
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35
17 лет и старше					
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30
Мальчики					
		12 лет	низкий	средний	высокий
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185
4	Бег 1000 м (мин.)	4,50	4,40	4,30	4,20

13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4,10	4,00	3,55	3,50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4,05	3,55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4,00	3,50	3,40	3,30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

Основные критерии – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Бег 30м проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

Челночный бег 3х10м проводится в спортивном зале, сдают по одному человеку.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале, предоставляется 3 попытки.

Прыжок вверх с места со взмахом руками, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м проводится в спортивном зале, попадания считаются теннисного мяча в обруч подвешенный на высоте 5м, предоставляется 6 попыток.

Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку проводится в спортивном зале, предоставляется 5 попыток.

Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя проводится в спортивном зале, дается 3 попытки, засчитывается самый дальний бросок.

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 проводится в спортивном зале, дается 10 попыток.

Подача Нижняя прямая проводится в спортивном зале, дается 5 попыток.

Подача Нижняя боковая проводится в спортивном зале, дается 5 попыток.

Подача на точность. (Способ любой)проводится в спортивном зале, дается 5 попыток.

Прием мяча с подачи проводится в спортивном зале, дается 5 попыток.

Прием мяча с подачи передача в зону проводится в спортивном зале, дается 5 попыток.

Приложение 2.

Методика изучения мотивов участия обучающихся в секции волейбола

Цель: выявление мотивов участия обучающихся в занятиях секции волейбола.

Ход проведения: предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа на вопрос используется следующая шкала:

- 3 – привлекает очень сильно;
- 2 – привлекает в значительной степени;
- 1 – привлекает слабо;
- 0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в занятиях волейбольной секции?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность проявить организаторские качества.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов:

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);
- б) личностные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);
- в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия обучающихся в деятельности.

ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации по общей физической подготовке

Дата: _____

Группа: _____

Педагог:

ПРОТОКОЛ

оценки теоретической части программы

Дата: _____

Группа:

Педагог:

ПРОТОКОЛ
итоговой аттестации обучающихся

Дата: _____

Группа: _____

№ п/ п	Ф.И.	Возраст	Показатели		Итоговая аттестация		
			Посещение тренировок	Участие (результативность) в соревнованиях	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП (уровень)	Теоретические знания	Выполнение контрольных упражнений (уровень)
1							
2							
3							

Педагог: _____

Игры
на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4 —5м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического матра, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта - финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют тоже задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5мин) объявляется за ранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды - соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки за ходят в круги выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в

колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и.т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мячи аналогичным образом, возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а за тем перемещается в конец встречной колонны и.т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

9. Эстафета «Передал - садись». Две колонны на расстоянии 3 - 4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, расположенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5 – 6 м круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают второй, третий игрок и.т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

10. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанами убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и.т.д. Если мячу пал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

11. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. **Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

12. «На зад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и.т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место. **Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает тоже и.т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает

над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову пред последнему в обратном направлении и.т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

13. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мячи принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем тоже задание выполняют вторые игроки и.т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

14. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8 -10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд -вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

15. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мячи разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посыпать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1.«Летающий мяч». Игроки делятся на 2 — 3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две под группы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнившая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2 — 3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посыпает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и.т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, за тем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд, по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и на брать на и большую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и.т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды .Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4.Припадении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. 6.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1.«Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3.Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2.«Удары с прицелом». 1. Обе половины игровой площадки расчертываются на 9 квадратов 3Х3м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1.«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой

линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, по путно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2 .Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и.т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2.«Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Однако манда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие—по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч за блокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, не готовность нападающего или касание им сетки и.д.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение 6.

Требования техники безопасности по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 20 человек.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Стого соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся 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.

Подача, нападающий удар

Учащийся 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 учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
 - 5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).
 - 5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

Приложение 7.

Словарь терминов

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки. Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне. Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро — свободный защитник.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий

Аннотация к программе

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

Данная программа модифицирована составлена на основе изучения программы «Волейбол», автор Половникова А.Н. тренер – преподаватель ДЮСШ, г. Москва. Программа адаптирована для работы с детьми 12 – 18 лет, учитывает возрастные особенности обучающихся.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через базовое освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Программа рассчитана на детей 12 – 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются анатомо-физиологические и психические особенности обучающихся.

В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Состав группы 12-15 человек. Зачисление на обучение по программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год -2 занятия в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 432 часа.

Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Волейбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.