

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕРНОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КАСТОРЕНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МКОУ «Жерновецкая средняя
общеобразовательная школа»
Решение от «31» августа 2022 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 151 от «31» августа 2022 г.



Директор МКОУ «Жерновецкая средняя
общеобразовательная школа»

В.П. Шеливанов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛЬ»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Шеливанов Владимир Петрович,
педагог дополнительного
образования

С. Жерновец

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Содержание программы
6. Календарный учебный график
7. Условия реализации программы
8. Формы контроля
9. Оценочные материалы
10. Методические материалы
11. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» разработана на основании требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012года №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 8 декабря 2020 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до2025года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29мая 2015г.№996р);
- Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Устав МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа».

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (далее–Программа), уровень освоения программы - базовый, предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют

укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Новизна данной программы заключается в том, что рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку, уважения его личности и направлена на его всестороннее развитие. Рабочая программа составлена в соответствии с основными принципами обучения: игровая основа обучения, коммуникативная направленность, доступность и посильность, наглядность.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы *Обучающие:*

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость; развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

В результате изучения программы 1 года обучения:

обучающиеся будут Знать:

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- историю появления и развития волейбола;
- правила игры в волейбол Уметь:
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

В результате изучения программы 2 года обучения:

обучающиеся будут Знать:

- правила судейства игры в волейбол,
- основные элементы владения мячом,
- технико-тактические действия на площадке
- как оказать первую доврачебную помощь, Уметь:
- владеть приёмами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- осуществлять судейство игр по волейболу;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников);
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	2		2	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	2	2		Тест
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	1	9	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Техническая подготовка (ТП)	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	1	13	Контрольные нормативы, наблюдение

7.	Тактическая подготовка.	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие	2		2	сдача нормативов
	Итого:	72	8	64	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	2	2		тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6		6	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	26	2	24	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	10		10	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные Игры	20		20	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое Занятие	4		4	сдача нормативов
	Итого:	72	5	67	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Вводное занятие.

Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

4. Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

5. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

6. Практика

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

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

7. Техническая подготовка (ТП) 8. Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

9. Практика

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

10. Специальная физическая подготовка (СФП) 11. Теория

Значение СФП в волейболе.

12. Практика

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

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

13. Тактическая подготовка 14. Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

15. Практика

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

16. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

17. Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Второй год обучения

1. Вводное занятие.

2. Теория

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 2й год обучения. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Основные правила оказания доврачебной помощи.

3. Общеразвивающие упражнения .Практика

Работа над движениями в комбинациях. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.

ОРУ на месте. ОРУ в движении.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) Практика

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

5. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП) Теория

Судейство в волейболе. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии.

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Работа над движениями в комбинациях. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Верхняя передача мяча.

Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

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

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактика игры в защите. Овладение техникой защитных действий Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Овладение тактикой игры в нападении

Выполнение подач в определенные зоны.

Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

6. Специальная физическая подготовка (СФП) Практика

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

7. Учебно-тренировочные игры.

Практика

Отработка изученного материала. Двусторонние учебно-тренировочные игры.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие. Практика.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 2022/2023 учебный

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.2022	31.05.2023	34	68	1 раз в неделю по 2 ч.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации и категория обучающихся

Срок освоения программы – 2 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 144 часа (72 акад. часа в год).

В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившую программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Форма обучения и режим занятий
Форма обучения – очная.

Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

Периодичность занятий – одно занятие по 2 часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего рабочего места, решение организационных вопросов с родителями.

Наполняемость групп: до 15 человек 1 года обучения. В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 12-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

Кадровые условия

Требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и экраном для демонстрации учебных видеофильмов.

Учебно-методическое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -3 штуки;
- набивные мячи – 3 штуки;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты - 5; Спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки –4 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы, приемы и методы контроля

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Экран. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в/б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	Контрольные нормативы, наблюдение

4	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Экран . В/б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, Показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Экран. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

2-й год обучения

№/№	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Экран . Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации.	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, в\б сетка	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, в\б сетка.	Наблюдение, разбор игр
7	Контрольно-оценочные испытания.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и

Итоговое занятие.					НАВЫКОВ
-------------------	--	--	--	--	---------

9 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы

Норматив	Описание	во зр ас т	мальчики				девочки			
			в ы со ки	В ед ы не ш го	ср ед ни й	ни зк ий	в ы со ки	В ед ы не ш го	ср ед ни й	ни зк ий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
17		7	5	3	2	6	5	3	2	
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3	13	5	4	3	2	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	3	2	

(10 попыток)									
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1

7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	5	4	3	2	4	3	2	1	
	17	7	5	4	2	5	4	3	2	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
	17	8	6	4	3	6	4	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
	17	8	7	5	3	6	5	3	2	
III. Нападающий	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-

Удар	площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
14			2	1	1	-	2	1	-	-	
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
		3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	17	8	6	4	3	7	5	3	1
			15	4	3	2	1	3	2	2	1
			16	5	4	3	2	4	3	3	1
			17	6	5	4	2	5	4	3	1

Шкала и таблица оценивания

Высокий уровень – 4 б.

Выше среднего – 3 б.

Средний уровень – 2 б.

Низкий уровень – 1 б.

<i>Норматив</i>	<i>Описание</i>	<i>Балл</i>
<i>I. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	
Всего	<i>Мах балл – 28</i>	
<i>II. Подача мяча</i>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	
Всего	<i>Мах балл – 24</i>	

III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	

17

	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	
Всего	Мах балл – 12	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	

Всего **Мах балл – 12**

ИТОГО **Мах балл – 76**

Критерии уровня освоения программного материала

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
76-57 б. от 100 до 75%	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
56-38 б. От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
37-0 б. менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

18

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость,

двигательнокоординационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).
2. - Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

Интернет-ресурсы

Видеохостинг YouTube

1. <https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4>
2. https://www.youtube.com/watch?v=xsbBIA_5Mk4
3. <https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=CP9I3BDzdM4>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=4NFpXIC4DMA>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=xBg8q430QNA>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=pyWomLVZ6eM>
11. https://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU&list=PLwPLA9VMShQxim0t8wD8UdNnS8Q5K2CV
12. <https://www.youtube.com/watch?v=S98wO9zcn8>

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1		
2.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1		
3.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	1		
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
5.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	1		
6.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1		
7.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1		
8.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1		
9.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1		
10.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1		
11.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1		
12.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1		
13.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1		
14.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1		
15.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1		
16.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1		
Общая физическая подготовка (ОФП)				
17.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»	1		
18.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	1		
19.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	1		
20.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1		
21.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».	1		
22.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1		
23.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1		
24.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр:	1		

	«Навстречу через сетку».			
25.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».	1		
26.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1		
27.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей»	1		
28.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»	1		
29.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1		
30.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1		
31.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1		
32.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»	1		
Техническая подготовка (ТП)				
33.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	1		
34.	ТП. Стойки игрока	1		
35.	ТП. Подачи снизу.	1		
36.	ТП. Подачи снизу.	1		
37.	ТП Прямые нападающие удары.	1		
38.	ТП Прямые нападающие удары.	1		
39.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1		
40.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1		
41.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
42.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
43.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
44.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
Специальная физическая подготовка (СФП)				
45.	Значение СФП в волейболе	1		
46.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1		
47.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1		
48.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	1		

49.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
50.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
51.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
52.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
53.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1		
54.	СФП. Акробатические упражнения.	1		
55.	СФП. Подвижные спортивные игры	1		
56.	СФП. Подвижные спортивные игры	1		
57.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты.	1		
58.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1		
Тактическая подготовка				
59.	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	1		
60.	Тактика подачи	1		
61.	Тактика подачи	1		
62.	Тактика передач	1		
63.	Тактика передач	1		
64.	Тактика приёмов мяча	1		
65.	Тактика приёмов мяча	1		
66.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1		
67.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1		
68.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1		
69.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1		
70.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1		
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1		
72.	Итоговое занятие.	1		
	Итого:	72		

Календарно-тематическое планирование второго года
обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	1		
2.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
3.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	1		
4.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1		
5.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1		
6.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1		
7.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1		
8.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1		
Общая физическая подготовка (ОФП)				
9.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»	1		
10.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	1		
11.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	1		
12.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1		
Техническая и тактическая подготовка (ТТП)				
13.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	1		
14.	ТП. Стойки игрока	1		
15.	ТП. Поддачи снизу.	1		
16.	ТП. Поддачи снизу.	1		
17.	ТП Прямые нападающие удары.	1		
18.	ТП Прямые нападающие удары.	1		
19.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1		
20.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1		
21.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
22.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
23.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		

24.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1		
25.	ТП. Блокирование.	1		
26.	ТП. Блокирование.	1		
27.	Тактика подач	1		
28.	ТП. Подача мяча сверху.	1		
29.	Тактика передач	1		
30.	ТП. Подача мяча сверху с прыжка.	1		
31.	Тактика приёмов мяча	1		
32.	Тактика приёмов мяча	1		
33.	ТП. Прострел.	1		
34.	ТП. Прострел.	1		
35.	ТП. Подача мяча сбоку.	1		
36.	Тактика подачи мяча.	1		
37.	Тактика подачи мяча.	1		
38.	ТП. Нижний приём.	1		
Специальная физическая подготовка (СФП)				
39.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1		
40.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1		
41.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1		
42.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	1		
43.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
44.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
45.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
46.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
47.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1		
48.	СФП. Акробатические упражнения.	1		
Учебно-тренировочные игры				
49.	УТИ. Групповые действия	1		
50.	УТИ. Взаимодействие защитников	1		
51.	УТИ. Взаимодействие блокирующих	1		
52.	УТИ. Взаимодействие страхующих	1		
53.	УТИ. Индивидуальные действия: выбор места	1		
54.	УТИ. Индивидуальные действия: прием подачи	1		

55.	УТИ. Индивидуальные действия: прием нападающего удара	1		
56.	УТИ. Индивидуальные действия: одиночное блокирование.	1		
57.	УТИ. Двухсторонние игры соревновательного характера.	1		
58.	УТИ. Индивидуальные действия: тактика нападающего удара	1		
59.	УТИ. Индивидуальные действия: тактика передачи	1		
60.	УТИ. Индивидуальные действия: тактика подачи	1		
61.	УТИ. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	1		

62.	УТИ. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	1		
63.	УТИ. Система защиты 3-1-2 углом вперед	1		
64.	УТИ. Система защиты 3-1-2 углом вперед	1		
65.	УТИ. 3-2-1 углом назад, смешанная защита	1		
66.	УТИ. 3-2-1 углом назад, смешанная защита	1		
67.	Двухсторонние игры соревновательного характера.	1		
68.	Двухсторонние игры соревновательного характера.	1		
Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие				
69.	Итоговый контроль – передачи мяча.	1		
70.	Итоговый контроль – подача на точность.	1		
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1		
72.	Итоговое занятие.	1		
	Итого:	72		

