

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Принята:
на заседании
Педагогического совета
протокол №1
«23» августа 2023 года

Утверждена:
приказом МАУДО «ДЮСШ»
№94-од от 23.08. 2023

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по виду спорта
«Волейбол»**

Срок реализации: 3 года

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: базовый

Составитель программы:
Михайлова А.А., тренер - преподаватель
МАУДО «СШ»

Демянск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость

условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: **базовый**

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что повышение физической подготовленности населения является одной из ключевых задач современной политики Российской Федерации.

Волейбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра, постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной богатой техникой, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий хорошей общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Волейбол – это и вид спорта, и увлекательная игра, и отдых, в высшей степени полезный для здоровья. Занятия волейболом положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более чётко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растёт работоспособность. Обладая притягательностью игр вообще, волейбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в волейбол по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что содержание Программы ориентировано на изучение техники и тактики волейбола, на повышения общего уровня физической подготовленности, на привитие обучающимся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на пропаганду здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. занимаясь обучающиеся имеют возможность не только овладеть техникой и тактикой, но и развивают свои творческие и интеллектуальные способности. Участие в учебно - тренировочном процессе и подготовке к соревнованиям приносит обучающемуся большую пользу, он:

повышает свою физическую и функциональную подготовку;
воспитывает основные физические качества: быстроту, гибкость, координацию, ловкость, выносливость, силу, реакцию;
воспитывает волевые качества и спортивное трудолюбие.

Занятия построены таким образом, что при общем плане занятия, каждый обучающийся, исходя из своих индивидуальных особенностей выполняет своё задание, при этом более подготовленные обучающиеся являются помощниками тренера - преподавателя и ведут индивидуальную работу с менее подготовленными партнёрами, при этом сами они выполняют конкретное более сложное задание тренера - преподавателя. Такое построение занятий позволяет помимо достижения спортивного результата, объединить нескольких разных по возможностям детей в единый коллектив, учит уважать своих партнёров независимо от того сильно, или слабо они играют.

Отличительной особенностью Программы является то, что она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и разных стилей современной игры и рассчитана на детей возрастного диапазона от 8 до 17 лет.

Ещё одной особенностью программы является также то, что она очень универсальна и предназначена для детей разных не только по возрасту, но ещё и по физическим возможностям. Это продиктовано решением основных проблем дополнительного образования – массовость, укрепление здоровья и улучшение физического развития, утверждение здорового образа жизни. То есть принимаются все дети без какого-либо отбора и ограничений.

Адресат программы

Программа охватывает возрастной диапазон от 8 до 17 лет.

Условия набора в учебные группы:

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство мяча, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося. В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности и интереса к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях. При

комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода обучающегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе обучающегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

К учебно - тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся

1 год обучения – 15- 30 человек.

2 год обучения – 15-30 человек.

3 год обучения – 15 - 30 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (432 ч.).

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа.

Режим занятий

На 1 году обучения занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа с перерывом между занятиями 15 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

На 2-ом и 3-ем году обучения занятия проводятся два раза в неделю, по два учебных часа с перерывом между занятиями 15 минут.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий групп первого, второго и третьего годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – конец мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в коллектив приходят обучающиеся с разным уровнем подготовки. Темп Программы различный, поэтому программа включает 3 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень);

II ступень обучения (базовый уровень);

III ступень обучения (базовый уровень).

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе. Программа имеет несколько основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая

подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

Цель: создать условия для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, через овладение основами техники волейбола.

Основными задачами Программы являются:
образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

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

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

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

Предполагаемые результаты

После окончания первого года обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания второго года обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия "скидки".

После окончания третьего года обучения обучающийся должен:

знать:

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	устный опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.3.	Подвижные игры	10	1	9	
3	Техническая подготовка	56	9	47	
3.1.	Техника передвижения и стоек	12	1	10	

3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	11	2	10	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	11	2	9	
3.4.	Нижняя прямая подача	11	2	9	
3.5.	Нападающие удары	11	2	9	
4.	Тактическая подготовка	36	8	28	
4.1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
4.2.	Групповые действия	8	2	6	
4.3.	Командные действия	8	2	6	
4.4.	Тактика защиты	8	2	6	
5	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	144	28	116	

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов,

ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (63 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	27	3	24	
2.1.	Гимнастические упражнения	9	1	8	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	9	1	8	
2.3.	Подвижные игры	9	1	8	

3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	
4	Техническая подготовка	48	9	39	
4.1.	Техника передвижения и стоек	10	1	8	
4.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	10	2	8	
4.3.	Техника приёма мяча снизу	10	2	8	
4.4.	Нижняя прямая, боковая подача	9	2	9	
4.5.	Нападающие удары	9	2	7	
5.	Тактическая подготовка	27	3	24	
5.1.	Индивидуальные действия	7	1	6	
5.2.	Групповые действия	7	1	6	
5.3.	Командные действия	6	1	6	
5.4.	Тактика защиты	7	-	6	
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	2	4	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	144	27	117	

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (10 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой 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).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (63 часа)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Tактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.
 Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.
 Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20	3	17	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	6	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	5	1	7	
2.3.	Подвижные игры	5	1	5	
3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	
4	Техническая подготовка	46	7	39	
4.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	12	1	10	
4.2.	Действия с мячом	12	2	10	
4.3.	Техника защиты. Действия без мяча.	11	2	10	
4.4.	Подачи	11	2	9	

5.	Тактическая подготовка	36	8	28	
5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	9	2	7	
5.2.	Групповые действия	9	2	7	
5.3.	Командные действия	9	2	7	
5.4.	Тактика защиты	9	2	7	
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	1	5	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	144	29	115	

Содержание программы

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (10 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м 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, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой 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 и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (63 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекиды после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекидом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

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

Техническая подготовки

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

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

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

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

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

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

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	контрольные нормативы по ОФП

	<ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 		<ul style="list-style-type: none"> - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; 	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование <p>;</p> <ul style="list-style-type: none"> - турнир. 	<p>литература по теме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<p>контрольные нормативы ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Tактическая подготовка	<p>Практикум:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные

	<ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - видеоматериалы; 	<ul style="list-style-type: none"> сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> нормативы; - учебно-тренировочная игра;
б. Контрольные испытания	<ul style="list-style-type: none"> Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; 		<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;

- использование методов специальной диагностики, сдачи нормативов по ОФП, СФП и технико-тактических нормативов;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- соревнования внутри коллектива;
- участие в соревнованиях городского, областного уровня;
- мероприятия с участием родителей.

Формы контроля и подведения итогов реализации Программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня ОФП и СФП.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и второго годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения игры в волейбол.

Кроме того, учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в Программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику, сдачу нормативов.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения Программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, выполняют все технико-тактические нормативы и нормативы по ОФП и СФП.

Уровень усвоения Программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и выполнили не все нормативы.

Уровень усвоения Программы оценивается как низкий, если обучающиеся овладели лишь частью теоретических знаний и не выполнили нормативы.

Для каждого обучающегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит после участия обучающихся в спортивных соревнованиях. Критериями освоения программы служат умения и навыки обучающихся, позволяющие им участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся, а по завершении курса обучения по Программе, проходит итоговая аттестация по результатам участия в спортивных соревнованиях по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№	контрольные упражнения	8,9-10л	11-12л	13-14л	15л	16л	17л
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	20	30	40	45	50	55
4	Метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками: - Сидя - Стоя	4 8	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14
5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	2	3	3	4
6	Подача на точность: Верхняя прямая (9-12лет) Верхняя прямая по зонам 13-15лет В прыжке 16 лет и старше	1	2	2	3	3	4
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	2	3	3	4

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по Программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Теория предполагает изучение:

- основы выполнения технических элементов;

- основные сведения о вращениях мяча при выполнении различных элементов;
- виды перемещений при выполнении технических элементов;
- тактические нюансы выполнения технических элементов;
- беседы об игроках высокого уровня, наиболее часто использующих такие технические элементы;
- аналитический разбор технического элемента.

Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе:

- упражнения по общефизической подготовке;
- упражнения по специально-физической подготовке;
- упражнения для отработки технического элемента;
- упражнения на сочетании различных технических элементов, комбинации;
- игра на счёт;

Технологии, формы и методы обучения.

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, и др.) и методов обучения (объяснительно-демонстративный, проблемный, частично-поисковый).

Формы подведения итогов

Формой подведения итогов является аттестация обучающихся (промежуточная, итоговая). Промежуточная аттестация - оценка степени уровня освоения детьми Программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения детьми Программы

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле - мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Методика проведения аттестации по Программе

Формы проведения аттестации:

- зачет.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной Программы, подлежащей

аттестации; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания Программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения; креативность в выполнении практических заданий.

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Физкультура и спорт, 2005. Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

Календарный учебный график 1 год обучения

№п/п	месяц/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теори я	4	Правила игры в волейбол. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях, инструктаж. История развития волейбола в России.	спортзал	Ознакомление, опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			теор ия	8	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			практика	16	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
28			практика	8	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой.	спортзал	Текущий контроль
29-33			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с	спортзал	Текущий контроль

					элементами волейбола.		
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль

58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	учебная игра
61					Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			групповые	2	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
63			СФП	2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
64			практика	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
67-70				8	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и	спортзал	зачёт

					переводные испытания		

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Календарный учебный график 2 год обучения

№п/п	месяц/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теори я	4	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спортзал	опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			ОУ прак тика	8	ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	спортзал	Текущий контроль
8-11			ОУ практика	8	ОРУ на месте. ОРУ в движении.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			ОФП	16	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	спортзал	Текущий контроль
28			ТТП теория	8	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал	опрос
29-33			практика	10	Нижняя прямая подача	спортзал	Текущий контроль

					Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча		
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Блокирование.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спортзал	Текущий контроль
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих	спортзал	Текущий контроль
58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	спортзал	учебная игра
61			теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			теория	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос

63			СФП	2	Специальные упражнения для развития выносливости	спортзал	Текущий контроль
64			практика	2	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег	спортзал	Текущий контроль
65-66				4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
67-70				8	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения
 ОФП – общая физическая подготовка
 ТТП – тактико-техническая подготовка
 СФП - специальная физическая подготовка

Календарный учебный график 3 год обучения

№п/п	месяц/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			теория	4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	спортзал	опрос
3			теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спортзал	опрос
4-7			ОУ практика	8	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	спортзал	Текущий контроль

8-11			ОУ практика	8	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
12-19			ОФП	16	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спортзал	Текущий контроль
20-27			ОФП	16	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	спортзал	Текущий контроль
28			ТТП теория	2	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал	опрос
29-33			практика	10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	спортзал	Текущий контроль
34-35			практика	4	Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар	спортзал	Текущий контроль
36-40			практика	10	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
41-43			командные	6	Система нападения со второй передачи	спортзал	Текущий контроль

					игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4		
44-47			индивидуальные	8	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спортзал	Текущий контроль
48-50				6	Тактика нападающего удара Тактика игры в защите	спортзал	Учебная игра
51-53			командные	6	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54-57			групповые	8	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
58-59			командные	4	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	учебная игра
60			командные	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	учебная игра
61			теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62			теория	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
63			СФП	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	Текущий контроль
64			практика	2	Нижняя прямая, верхняя прямая	спортзал	Текущий контроль

					подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
65-66				4	Двухсторонние игры соревновательного характера	спортзал	учебная игра
67-70				8	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	учебная игра
71-72					Контрольно-оценочные и переводные испытания	спортзал	зачёт

ОУ – общеукрепляющие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка