

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протокол №3 от «12» апреля 2024 г.

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:
4E67F17633921768FCF366CFEC8F38D5
Владелец:
Финадеева Оксана Нурудиновна
Действителен: 24.04.2024 с по 18.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности

«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 38 недель
Количество учебных часов: 72
Автор-составитель программы:
Хмеленко Александр Сергеевич

СУРГУТ,
2024

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Хмеленко Александр Сергеевич,
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №3 от 12.04.2024. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4
Информация и наличии рецензии	нет
Цель	сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольных нормативов по специальной физической и техникотактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

	<ul style="list-style-type: none"> -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 72 часа в год
Возраст обучающихся	14-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебники по физической культуре, - учебники по волейболу, - методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, - правила соревнований, инструкции по технике безопасности, - нормативные документы по дополнительному образованию, - учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Оборудование для обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зал: минимальные размеры 24×12 м. - сетка волейбольная – 3 шт., - стойки волейбольные – 6 шт., - гимнастические стенки – 10 шт., - гимнастические скамейки – 8 шт., - гимнастические маты – 10 шт., - скакалки – 25 шт., - мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт., - резиновые амортизаторы – 10 шт., - мячи волейбольные – 25 шт., - волейбольной форма, - компьютеры с выходом в Интернет, - программное обеспечение, - экран, - проектор, - компактдиски с учебным материалом, - оборудованный школьный стадион. <p>Оборудование для педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> -зал: минимальные размеры 24×12 м. -сетка волейбольная – 1 шт. -мяч волейбольный – 1 шт. -рулетка- 1 шт.

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» реализуется в физкультурно-спортивной направленности, для обучающихся 14-17 лет. Срок реализации программы 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Программа направлена на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по программе позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2022 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2024 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, гипоконфортные условия проживания детей северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2024 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.). Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол». Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lfuqi6fks0654479376;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>;

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий)

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bbl61297194>;

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

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bb161297194;>

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/;](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lfuwfm8aak247195708;>

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242 https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf?ysclid=lfuqsmwib0691108775;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года
<https://iro86.ru/index.php/component/k2/item/16862-regionalnyj-proekt-uspek-kazhdogo-rebenka;>

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций» [https://base.garant.ru/405887329/?ysclid=lfuw0wn87v225172964.](https://base.garant.ru/405887329/?ysclid=lfuw0wn87v225172964)

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

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Срок реализации: 1 год (76 часов), 2 часа в неделю.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана: на возраст 14-17 лет, **количество человек в группе** 15, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня

физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Уровень освоения программы: базовый.

Методы и формы обучения

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система и формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

Контрольные испытания.

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнения	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1- 12,4	12,5- 12,8	12,5- 12,8	12,9- 13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по технической подготовке

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Оборудование для обучающихся:

- зал: минимальные размеры 24×12 м.
- сетка волейбольная – 3 шт.,
- стойки волейбольные – 6 шт.,
- гимнастические стенки – 10 шт.,
- гимнастические скамейки – 8 шт.,
- гимнастические маты – 10 шт.,
- скакалки – 25 шт.,
- мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.,
- резиновые амортизаторы – 10 шт.,
- мячи волейбольные – 25 шт.,
- волейбольной форма,
- компьютеры с выходом в Интернет,
- программное обеспечение,
- экран,
- проектор,
- компактдиски с учебным материалом,
- оборудованный школьный стадион.

Оборудование для педагога:

- зал: минимальные размеры 24×12 м.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- мяч волейбольный – 1 шт.
- рулетка- 1 шт.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Методическое обеспечение

- учебники по физической культуре,
- учебники по волейболу,
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок,
- правила соревнований, инструкции по технике безопасности,
- нормативные документы по дополнительному образованию,
- учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты,
- нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Планируемые результаты

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024 г.	31.05.2025	36	72	2 по 40 мин.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Дополнительное образование	Навигация в системе ПФДО.	1	2	3
2	Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	5		5
3	Техническая подготовка	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.		23	23
3.1	Техника нападения	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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.		13	
3.2	Техника защиты	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; 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). Передача 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		10	

		двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.			
4	Тактическая подготовка	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. <i>Групповые действия.</i> 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. <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.		8	8
4.1	Тактика нападения	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.		4	
4.2	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		4	
5	Физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		25	25
5.1	Общая физическая культура	Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.		20	
5.2	Специальная физическая подготовка	Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.		5	
6	Интегральная подготовка	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		3	3
7	Судейская практика	Помощь проведения игр на тренировках. Судейство на соревнованиях.		2	2

8	Контрольные нормативы	Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.		6	6
		ИТОГО:	5	67	72

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. Навигация в системе ПФДО, знакомство с интерфейсом платформы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка. 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; 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). Передача 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 в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой 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.

Общефизическая подготовка.

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 суставами⁴ 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. **Соревнования.** 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.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	09			Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	09			Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	09			Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	09			Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	09			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	09			Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	09			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	09			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	10			Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	10			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	10			Прием снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	10			Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	10			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	10			Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча	1	Спортивный зал	Текущий контроль

				партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.			
15.	10			Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	10			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	11			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	11			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	11			Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	11			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	11			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	11			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	11			Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	11			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	12			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	12			Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	12			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

28.	12			Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	12			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	12			Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	12			ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	12			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	01			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	01			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	01			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	01			Прием сверху двумя руками нижней прямой поддачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	01			Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	01			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	02			Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три	1	Спортивный зал	Текущий контроль

				шага, ударное движение кистью.			
40.	02			Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	02			Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	02			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
43.	02			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	02			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	02			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	02			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	03			Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	03			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	03			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	03			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	03			Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

52.	03			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	03			Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	03			Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	03			Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	04			Верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	04			Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	04			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	04			Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	04			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	04			Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	04			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	04			Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	04			Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	05			Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

66.	05			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	05			Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	05			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	05			Нагрузка и отдых.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	05			Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	05			Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
72.	05			Игра в волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Волейбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных бvoleйболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа волейбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила волейбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.

Тест
I вариант

Задание: ответить на вопросы теста

1. В каком году появился волейбол как игра?
 - а) в 1881 году
 - б) в 1912 году
 - в) в 1895 году

2. Как зовут человека, который придумал волейбол?
 - а) Джон Леннон
 - б) Джеймс Бонд
 - в) Уильям Дж. Морган

3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
 - а) по 6
 - б) по 4
 - в) по 8

4. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение?
 - а) в России
 - б) в Китай
 - в) в США

5. Кто считается самым известным волейболистом в мире из России?
 - а) Владимир Пискарев
 - б) Михаил Герасимов
 - в) Александр Волков

6. Какова стандартная высота установки волейбольной сетки для мужчин?
 - а) 2,40 м
 - б) 2,43 м
 - в) 2,38 м

7. Сколько времени дается игроку на выполнение подачи?
 - а) 5 секунд
 - б) 7 секунд
 - в) 8 секунд

8. Какое из данных утверждений верно?
 - а) в волейбол можно играть ногой.
 - б) в волейбол при разыгрывании мяча, мяч коснуться можно только 1 раз.
 - в) в волейболе можно задевать сетку.

9. Размер волейбольной площадки?
 - а) 190см длина – 100 см ширина
 - б) 180см длина – 90 см ширина
 - в) 190см длина – 90 см ширина

10. Какова стандартная высота установки волейбольной сетки для женщин?

- а) 2,24 метра
- б) 2,20 метра
- в) 2,26 метра

Тест
II вариант

1. В каком году появился волейбол как игра?
 - а) в 1912 году
 - б) в 1895 году
 - в) в 1881 году

2. Из скольких периодов состоит игра в волейбол?
 - а) из 3/4
 - б) из 2/4
 - в) из 3/5

3. Как зовут человека, который придумал волейбол?
 - а) Уильям Дж. Морган
 - б) Джеймс Бонд
 - в) Джон Леннон

4. Какова стандартная высота установки волейбольной сетки для мужчин?
 - а) 2,40 м
 - б) 2,38 м
 - в) 2,43 м

5. Сколько весит волейбольный мяч?
 - а) 240-260 г
 - б) 260-280г
 - в) 280-300 г

6. Как начинается игра в волейболе?
 - а) со жребия игроков соперничающих команд
 - б) с подбрасывания мяча судьей
 - в) с эстафеты соперничающих команд

7. Сколько времени дается на подачу?
 - а) 7 секунд
 - б) 6 секунд
 - в) 8 секунд

8. Какое из данных утверждений верно?
 - а) в волейболе можно задевать сетку.
 - б) в волейбол при разыгрывании мяча, мяч коснуться можно только 1 раз.
 - в) в волейбол можно играть ногой.

9. Размер волейбольной площадки?
 - а) 180см длина – 90 см ширина
 - б) 190см длина – 100 см ширина
 - в) 190см длина – 90 см ширина

10. Какова стандартная высота установки волейбольной сетки для женщин?

- а) 2,20 метра
- б) 2,24 метра
- в) 2,26 метра

Эталоны ответов на контрольные вопросы
по программе дополнительного образования «Волейбол»

№ п/п	I вариант	II вариант
1	в	б
2	в	в
3	а	а
4	а	в
5	в	б
6	б	а
7	в	в
8	а	в
9	б	а
10	а	б

Критерии оценки:

- «высокий уровень» - 9 – 10 баллов
 - «средний уровень» - 6 – 8 баллов
 - «низкий уровень» - 5 баллов и менее
- 1 балл - правильный ответ на вопрос

Приложение 2.

№	Норматив	Кол-во попыток (раз)	Кол-во правильных выполнений (раз)
1	Подача мяча в 1, 6, 5 зону.	2	3
2	Подача мяча в 4, 3, 2 зону	2	3
3	Набивание мяча над собой «верхний прием»	2	20
4	Набивание мяча над собой «нижний прием»	2	15
5	Нижний/верхний прием мяча с подачи.	5	4

Критерии оценки практической части:

- «высокий уровень» - сдача 5 нормативов;
- «средний уровень» - сдача 3-4 нормативов;
- «низкий уровень» - сдача 2 норматива и менее.