

Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказ № 538-о от 16.09.2024 г.
директор МАОУ СОШ №4
И.С. Черных / И.Б. Грабцевич /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(в том числе адаптированная)**

«Волейбол»



Возраст обучающихся 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог дополнительного
образования Здаров Вячеслав Владимирович

Томск-2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры. Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России № 06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Устав МАОУ СОШ № 4 имени И.С. Черных г.Томска
9. Положению о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ МАОУ СОШ № 4 имени И.С. Черных г.Томска

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Данная программа рассчитана на два года обучения и относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В процессе изучения данной программы учащиеся смогут восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

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

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

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. А также имеет оздоровительный эффект и благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих

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

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

соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адаптированность для детей с ОВЗ

В основу адаптивной части программы обучающихся с ОВЗ заложен дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. Обучающиеся с ОВЗ с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ОВЗ, психофизическое развитие которых задержано, посещают занятия вместе с нормально развивающимися сверстниками. Педагог реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ОВЗ, осуществляет коррекционную направленность занятия в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся.

Посещение занятий по программе «Волейбол» занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ОВЗ, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения, а также социализации учащихся данной категории. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ОВЗ признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

1.2. Организационно-педагогические условия

Программа рассчитана на обучающихся с 13 лет. Основной контингент объединения учащиеся средней и старшей школы.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью до 15 учащихся. При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься как на первый, так и на второй год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в волейбол. Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты. Срок реализации программы 2 года, в год 324 часа (3 раза в неделю по 3 часа)

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные

знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Практические методы:

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

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

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

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

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

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цель и задачи.

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня № спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Результативность обучения определяется через:

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

Характеристика программы

тип - дополнительная общеразвивающая программа,

вид - модифицированная,

направленность - физкультурно-спортивная.

Классификация: по признаку «общее - профессиональное» - специализированная,
по характеру деятельности - оздоровительная,
по возрастному принципу - разновозрастная;
по масштабу действия - учрежденческая;

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

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

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- результаты соревнований городского уровня.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план: 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общефизическая подготовка	52	7	45
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	14	2	12
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14	2	12
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	14	2	12
1. 4.	Сдача контрольных нормативов	10	1	9
2.	Специальная физическая подготовка	90	14	76
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	55	9	46
2. 2.	Специальные эстафеты	23	3	20
2. 3.	Сдача контрольных нормативов	12	2	10
3.	Техническая подготовка	106	16	90
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	60	10	50
3. 2.	Подачи мяча	15	2	13
3. 3.	Нападающие удары	13	2	11
3. 4.	Блоки	13	2	11
3. 5.	Передвижения	5	-	5
4.	Тактическая подготовка	34	11	23
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	22	10	12
4. 2.	Тактика нападающих ударов	7	1	6
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	5	-	5
5.	Психологическая подготовка.	42	6	36
5.1.	Способы регуляции психического состояния.	22	3	19
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.	20	3	17
	Итого:	324	54	270

Тематическое планирование: 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра в пионербол. ТБ.	3	
2	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол. Спортивная форма.	3	
3	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол. Спортивная форма.	3	
4	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол.	3	
5	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол.	3	
6	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол.	3	
7	СФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол. Правила соревнований.	3	
8	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол.	3	
9	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол.	3	
10	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол. Жестикуляция судей. ТБ.	3	
11	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол.	3	
12	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол.	3	
13	СФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	3	
14	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила соревнований.	3	
15	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила соревнований.	3	
16	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	3	
17	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении.	2	
18	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении.	3	

19	СФП. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	3	
20	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Жестикуляция судей.	3	
21	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Жестикуляция судей.	3	
22	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	3	
23	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	3	
24	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	3	
25	СФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
26	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
27	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
28	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
29	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
30	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
31	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
32	ОФП. Жонглирование мяча у стены с передачей мяча сверху. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
33	СФП. Жонглирование мяча у стены с передачей мяча сверху. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
34	ОФП. Жонглирование мяча у стены с приемом мяча снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
35	СФП. Жонглирование мяча у стены с приемом мяча снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
36	ОФП. Жонглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
37	СФП. Жонглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
38	ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
39	СФП. Передачи мяча в парах с заданием у сетки.	3	
40	ОФП. Физическая культура и спорт в России. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча.	3	
41	СФП. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча. ТБ.	3	

42	ОФП. Падения игрока с последующей группировкой. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
43	СФП. Падения игрока с последующей группировкой. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
44	ОФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
45	СФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
46	ОФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
47	СФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
48	ОФП. Передачи мяча в бок партнеру, стоя спиной к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
49	СФП. Передачи мяча в бок партнеру, стоя спиной к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
50	ОФП. Передачи мяча за спину, стоя боком к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
51	СФП. Передачи мяча за спину, стоя боком к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
52	ОФП. Передачи мяча сверху, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
53	СФП. Передачи мяча сверху, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
54	ОФП. Передачи мяча снизу, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
55	СФП. Передачи мяча снизу, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	3	
56	СФП. Сведения о строении и функциях организма. Учебная игра в волейбол без подачи.	3	
57	ОФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
58	СФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
59	ОФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
60	СФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
61	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
62	СФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
63	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	

64	СФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
65	ОФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
66	СФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
67	ОФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
68	СФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
69	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
70	СФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
71	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
72	СФП. Нижняя боковая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
73	ОФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
74	СФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
75	ОФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
76	СФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ. ТБ.	3	
77	ОФП. Нападающий удар по подвешенному мячу после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
78	СФП. Нападающий удар по подвешенному мячу над сеткой после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
79	ОФП. Нападающий удар через сетку после передачи партнера. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
80	СФП. Нападающий удар через сетку после передачи партнера. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
81	СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
82	ОФП. Блокирование. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
83	СФП. Блокирование. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
84	ОФП. Одиночное блокирование мяча подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
85	СФП. Одиночное блокирование мяча перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
86	ОФП. Групповое блокирование мяча подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	

87	СФП. Групповое блокирование мяча перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
88	ОФП. Блокирование мяча после нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
89	СФП. Блокирование мяча после нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
90	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
91	СФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
92	ОФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
93	СФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
94	ОФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
95	СФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
96	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
97	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
98	СФП. Верхняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
99	СФП. Верхняя прямая подача в зоны (1,5,6). Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
100	ОФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
101	СФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
102	ОФП. Нападающий удар со второй линии с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
103	СФП. Нападающий удар со второй линии в прыжке. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
104	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	3	
105	СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
106	СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. Судейство игры. ТБ.	3	
107	Учебная игра. Жестикуляция 1,2 судьи. Обязанности боковых судей.	3	
108	Учебная игра. Жестикуляция 1,2 судьи. Обязанности боковых судей.	3	

Учебно - тематический план: 2 год обучения.

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общефизическая подготовка	76	10	66
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	26	4	22
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	23	3	20
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	23	3	20
1. 4.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4
2.	Специальная физическая подготовка	76	10	66
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	13	2	11
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	2	13
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15	2	13
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	13	2	11
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	15	2	13
2. 6.	Сдача контрольных нормативов	5	0	5
3.	Техническая подготовка	160	24	136
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	74	12	62
3. 2.	Подачи мяча	32	5	27
3. 3.	Стойки и перемещения	16	2	14
3. 4.	Нападающие удары	22	3	19
3. 5.	Блоки	16	2	14
4.	Правила игры	12	6	6
4. 1.	Обязанности 1, 2 и боковых судей	4	2	2
4. 2.	Жестикуляция 1, 2 и боковых судей	4	2	2
4. 3.	Обязанности секретариального стола	4	2	2
	Итого:	324	50	274

Тематическое планирование: 2 год обучения.

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	ОФП. Правила техники безопасности при занятии в спортивном зале, общие требования к занимающимся в спортивной секции.	3	
2	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол.	3	
3	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол.	3	

4	ОФП. Стойки и передвижения игрока по площадке во время игры. Правило выбора места. Учебная игра в волейбол.	3	
5	СФП. Стойки передвижения игрока по площадке во время игры. Правило выбора места. Учебная игра в волейбол.	3	
6	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	
7	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	
8	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	3	
9	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	3	
10	ОФП. Выбор места для передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	3	
11	СФП. Выбор места для передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	3	
12	ОФП. Передачи мяча сверху в парах из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	3	
13	СФП. Передачи мяча сверху в парах из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	3	
14	Основные методы и средства ОФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	3	
15	ОФП. Жонглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	3	
16	СФП. Жонглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	3	
17	ОФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	
18	СФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	
19	ОФП. Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	3	
20	СФП. Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	3	
21	ОФП. Передачи мяча снизу в парах после выбегания из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	3	
22	СФП. Передачи мяча снизу в парах после выбегания из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	3	
23	ОФП. Жонглирование мяча двумя руками снизу в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	3	
24	СФП. Жонглирование мяча двумя руками снизу в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	3	
25	ОФП. Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	

26	СФП. Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол.	3	
27	ОФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
28	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
29	Основные методы и средства СФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	3	
30	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	3	
31	СФП. Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	3	
32	ОФП. Передача мяча двумя руками снизу за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	3	
33	СФП. Передача мяча двумя руками снизу за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	3	
34	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	3	
35	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	3	
36	ОФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
37	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
38	ОФП. Передачи мяча сверху в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
39	СФП. Передачи мяча сверху в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.	3	
40	СФП. Передачи мяча сверху в прыжке из глубины площадки к сетке. Учебная игра в волейбол.	3	
41	Площадка и инвентарь. Учебная игра в волейбол.	3	
42	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	3	
43	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	3	
44	ОФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	3	
45	СФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	3	
46	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	3	
47	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	3	
48	ОФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	3	

49	СФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	3	
50	ОФП. Нижняя прямая подача у стены. Учебная игра в волейбол.	3	
51	СФП. Нижняя прямая подача у стены. Учебная игра в волейбол.	3	
52	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	3	
53	СФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	3	
54	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	3	
55	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	3	
55	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	3	
56	СФП. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	3	
56	Характеристика техники сильнейших волейболистов. Учебная игра в волейбол.	3	
57	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	3	
58	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	3	
59	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3	
60	СФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3	
61	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке по зонам 1, 6, 5. Учебная игра в волейбол.	3	
62	СФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке по зонам 1, 6, 5. Учебная игра в волейбол.	3	
63	ОФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
64	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
65	ОФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
66	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
67	ОФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
68	СФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
69	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Учебная игра в волейбол.	3	

70	ОФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (взлет) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
71	СФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (взлет) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
72	ОФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса с 2-4 зоны с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
73	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса с 2-4 зоны с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
74	ОФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса из глубины площадки с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
75	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса из глубины площадки с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
76	ОФП. Нападающий удар с 5,6,1 зоны с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
77	СФП. Нападающий удар с 5,6,1 зоны с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	3	
78	ОФП. Групповое блокирование нападающих ударов первой линии нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
79	СФП. Групповое блокирование нападающих ударов первой линии нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
80	ОФП. Групповое блокирование нападающих ударов второй линии нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
81	СФП. Групповое блокирование нападающих ударов второй линии нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
82	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	3	
83	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	3	
84	ОФП. Подстраховка игроков вышедших на блок. Учебная игра в волейбол.	3	
85	СФП. Подстраховка игроков вышедших на блок. Учебная игра в волейбол.	3	
86	ОФП. Подстраховка игрока 1 зоны во время подачи. Учебная игра в волейбол.	3	
87	СФП. Подстраховка игрока 1 зоны во время подачи. Учебная игра в волейбол.	3	
88	ОФП. Подстраховка игроков вышедших на блок в зависимости от расстановки второй линии нападения (углом вперед или назад). Учебная игра в волейбол.	3	
89	СФП. Подстраховка игроков вышедших на блок в зависимости от расстановки второй линии нападения (углом вперед или назад). Учебная игра в волейбол.	3	
90	ОФП. Обманное выполнение второго паса, с целью запутать игроков защиты противоположной команды. Взаимодействие игроков нападения. Учебная игра в волейбол.	3	

91	СФП. Обманное выполнение второго паса, с целью запутать игроков защиты противоположной команды. Взаимодействие игроков нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
92	ОФП. Обманное выпрыгивание игрока нападения, не бьющего по мячу. Взаимодействие игроков нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
93	СФП. Обманное выпрыгивание игрока нападения, не бьющего по мячу. Взаимодействие игроков нападения. Учебная игра в волейбол.	3	
94	ОФП. Обманный удар игрока второго паса, после первого приема. Учебная игра в волейбол.	3	
95	СФП. Обманный удар игрока второго паса, после первого приема. Учебная игра в волейбол.	3	
96	ОФП. Обманный удар нападающего после выпрыгивания (скидка). Учебная игра в волейбол.	3	
97	СФП. Обманный удар нападающего после выпрыгивания (скидка). Учебная игра в волейбол.	3	
98	СФП. Игра и передвижение игроков с двумя пасующими.	3	
99	ОФП. Игра и передвижение игроков с одним пасующим.	3	
100	ОФП. Игрок «либеро» действия и предназначение. Учебная игра в волейбол.	3	
101	СФП. Игрок «либеро» действия и предназначение. Учебная игра в волейбол.	3	
102	ОФП. Действия и перемещения команды с игроком «либеро». Учебная игра в волейбол.	3	
103	СФП. Действия и перемещения команды с игроком «либеро». Учебная игра в волейбол.	3	
104	Сдача жестикуляции судейства и правил заполнения протокола соревнований.	3	
105	Сдача контрольных нормативов технической подготовки.	3	
106	Сдача контрольных нормативов физической подготовки.	3	
107	Контрольное тестирование теоретической подготовки по программе волейбола.	3	
108	Контрольное тестирование теоретической подготовки по программе волейбола.	3	

Содержание программы 1 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Правила игры.

Теория: Обязанности и значение судей.

Практика: Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

Содержание программы

2 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих

ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС.
Аутогенная тренировка.

2. Методическое обеспечение.

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
----------------------------	---	---	---

Оценочные материалы

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико - тактическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через	7-9	6-8

	сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).		
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико - тактическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

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

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

3. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение.

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Один спортивный зал.
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, 1 из них с антеннами.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 10 шт.
5. Набивные мячи 5 шт.
6. Сумка (сетка) для переноса мячей 1 шт.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 20 комплектов волейбольной формы (10 мужских и 10 женских).
9. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Дидактико-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, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения спортивной игре «Волейбол».

4. Список литературы

Для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

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

Для учащихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

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

Сетка

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

Мяч

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

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

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

Состав команды и расстановка игроков

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

Счёт и результат игры

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

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?

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

Приём и передача мяча

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

Игра двоих

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

Перенос рук над сеткой и блокирование

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

Игра от сетки

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

Переход средней линии

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

Выход мяча из игры

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

Замены игроков

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

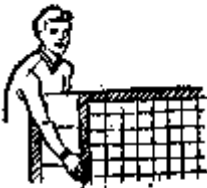
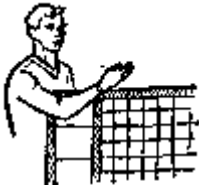
Перерывы

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

Судейская жестикуляция

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально 
Прикосновение игрока к сетке	Судья касается рукой сетки 
Игрок полностью переступил среднюю линию	Судья указывает на среднюю линию 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх 
Двойной удар по мячу	Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку 

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх 
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	Судья указывает на ограничительную ленту 
Замена игрока	Поворот кистей рук одна вокруг другой 
Касание мяча на стороне противника	Судья заносит руку над сеткой 
Ошибки нет. Игра продолжается	Судья вытягивает руки в стороны 
Конец партии	Судья складывает руки крест-на-крест 

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 