



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска
имени Родионова Е.Н.»
454078 г. Челябинск, ул. Вагнера, 70-а тел.: 256-70-48,
Email: mou68imrodionovaen@mail.ru

Рассмотрено
на заседании пед. Совета
от «30» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»
 /Л.Р. Уторова/
«31» 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор- составитель:
Веневцева
Лариса Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2021

Пояснительная записка

Нормативно правовой базой создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» послужили следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. 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».
3. 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"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
9. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
10. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»
11. Устав МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска».

Актуальность программы

За последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательной школы. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников. Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить «двигательный голод» детей и подростков.

В поисках выхода из этой ситуации логично введение третьего урока физической культуры. Однако в этом вопросе педагоги сталкиваются с существенными затруднениями. Как правило, нагрузка на спортивные залы не совпадает с их пропускной мощностью при 3 часовых обязательных занятиях. Есть и много других подводных камней, которые, однако, являются в этом вопросе второстепенными, хотя и важными.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Волейбол – очень популярная игра в нашей стране, его ценность в доступности и несложности оборудования. Данная спортивная игра представляет собой прекрасное средство для развития физических качеств, таких как ловкость, выносливость, координация движений и т.п., развития двигательной активности, укрепления здоровья детей.

Новизна данной программы заключается в использовании авторских дидактических материалов и тренажеров.

Целью образовательной программы «Волейбол» является формирование физической культуры обучающихся средствами спортивной игры волейбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Формировать необходимые знания в данном виде спорта
2. Научить технике и тактике игры в волейбол
3. Развивать двигательные способности и физические качества воспитанников
4. Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и физической культурой
5. Воспитывать волевые качества

Данная программа предназначена для детей возраста 11-16 лет (в том числе для детей с ОВЗ). Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения – 108 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (с обязательным 10- 15 минутным перерывом);

2 год обучения – 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (с обязательным 10- 15 минутным перерывом каждый час тренировки);

3 год обучения – 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (с обязательным 10- 15 минутным перерывом каждый час тренировки).

Содержание программы включает в себя изучение правил игры в волейбол, общую физическую и специальную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в волейбол, а также психологическую подготовку учащихся к соревнованиям, правил судейства, оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения

обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- спортивный инвентарь;
- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики игры;
- основы общей физической и специальной подготовки;

должны уметь:

- выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- выполнять приемы техники и тактики игры в волейбол.

По окончании второго года обучения

обучающиеся должны знать:

- правила оказания первой помощи при травме;
- правила судейства в волейболе;
- основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- приемы техники и тактики игры;

должны уметь:

- оказать первую помощь при травме;
- выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
- владеть приемами техники и тактики игры.

По окончании третьего года обучения

обучающиеся должны знать:

- режим питания спортсмена;

- основы психической саморегуляции;
- технику безопасности на занятиях, выездных соревнованиях;
- упражнения общей физической и специальной подготовки;
- приемы техники и тактики игры;

должны уметь:

- выполнять аутотренинги для психической саморегуляции;
- выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
- владеть приемами техники и тактики игры.

Формы и методы работы

Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).
- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).
- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.
- Четвертый этап - закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- 1 год обучения - тестирование по общей физической подготовке;
- 2 год обучения - контроль за умением демонстрировать и применять в игре технику владения мячом при передачах, оценка техники атакующего удара из зон 2,4;
- 3 год обучения – оценка соревновательной деятельности, индивидуальной техники во время игры.

Оборудование, используемое на занятиях по волейболу

1. Волейбольные мячи
2. Тренажеры
3. Скакалки
4. Гимнастические скамейки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Утяжелители
8. Эспандеры
9. Волейбольная сетка

Дидактический комплекс:

видеозаписи

Воспитательный аспект

1. Формирование здорового образа жизни
 - «Влияние закаливания и режима питания на физическую подготовку Спортсмена» (беседа)
 - «Мифы и реальность о наркотиках» (беседа)
 - «Умение сказать нет» (профилактика вредных привычек) (тренинг)
 - Встреча с ведущими спортсменами города.
2. Формирование нравственных ценностей
 - «Этика поведения спортсмена» (беседа)

- «Пять подходов к решению конфликта» (беседа ,тренинг)
- «Как не стать жертвой преступления, формы ответственности за себя»(беседа, тренинг)
- Участие в массовых мероприятиях показательные выступления, посвященные Дню города
- праздник двора
- «Новогодний калейдоскоп»
- Отчетные показательные выступления.

Планируемые результаты:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у обучающихся,занимающихся по данной программе; 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; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий,учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношенияк выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Личностные и метапредметные результаты

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

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

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

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

Учебно- тематический план первого года обучения

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Правила игры в волейбол	4		4
3.	Основы техники и тактики игры в волейбол	4		4
4.	Общая физическая подготовка		12	12
5.	Специальная физическая подготовка		12	12
6.	Техническая подготовка		38	38
7.	Тактическая подготовка		26	26
8.	Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание.	2	8	10
	Итого:	12	96	108

Тематический план « Волейбол»

№	Тема	Ч.
1	Теория: вводное занятие. Инструктаж по т/б на занятиях волейбола.	1
2	Теория: история возникновения волейбола в России.	1
3	Теория: правила игры в волейбол.	1
4	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
5	О.Ф.П.: беговые упражнения.	1
6	Сдача нормативов.	1
7	Обучение техники передачи мяча.	1
8	Обучение техники нижней подачи.	1
9	С.Ф.П.: прыжковые упражнения.	1
10	Обучение техники верхней передачи.	1
11	Обучение игры через связующего игрока.	1
12	Верхняя передача мяча в парах.	1
13	Теория: правила игры в волейбол.	1
14	О.Ф.П.: беговые упражнения.	1
15	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.	1
16	Нижняя передача мяча в парах.	1
17	Подвижные игры.	1
18	С.Ф.П.: прыжковые упражнения.	1
19	Обучение нападающего удара из зон 2,4.	1
20	Прием мяча после подачи.	1
21	Игра через тройку (связующего игрока).	1
22	Теория: нижняя и верхняя прямая подача.	1
23	О.Ф.П.: развитие выносливости.	1
24	Верхняя, нижняя передача мяча.	1
25	Игры на развитие внимания и быстроты реакции.	1
26	Подвижные игры с мячом упор на технику владения.	1
27	С.Ф.П.: прыжковые упражнения.	1
28	Верхняя передача за спину.	1

29	Прямая верхняя подача.	1
30	Подвижные игры с мячами (с заданием).	1
31	Подвижные игры на развитие внимания.	1
32	О.Ф.П.: эстафеты с предметами: мячом, скакалкой.	1
33	Развитие аэробных качеств.	1
34	Верхняя, нижняя передача над головой.	1
35	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
36	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	1
37	Теория: правила игры в волейбол.	1
38	Совершенствование передач через сетку.	1
39	Применение изученных приемов в игре.	1
40	Работа в парах, обучение техники передач.	1
41	О.Ф.П.: на развитие прыгучести.	1
42	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
43	Обучение верхней, нижней передачи.	1
44	Игры на развитие внимания и быстроты реакции.	1
45	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.	1
46	Обучение верхней подачи мяча.	1
47	Учебная игра.	1
48	С.Ф.П.: упражнения со скакалками и обручами.	1
49	Обучение верхней, нижней передачи мяча в парах.	1
50	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	1
51	Передача мяча у стены и над собой.	1
52	Теория: правила игры в волейбол.	1
53	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
54	С.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.	1
55	Теория: основы тактики игры в волейбол.	1
56	Передача мяча в движении.	1
57	Игра с заданием, через тройку.	1
58	Передача мяча в тройках.	1

59	О.Ф.П.: развитие быстроты.	1
60	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
61	Обучение нападающего удара.	1
62	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
63	С.Ф.П.: бег елочкой, челночный бег.	1
64	Совершенствование нападающего удара.	1
65	Передача мяча у стены над собой.	1
66	Теория: основы техники игры в волейбол.	1
67	Обучение тактики и правила игры в волейбол.	1
68	О.Ф.П.: развитие выносливости.	1
69	Обучение техники передач мяча в парах.	1
70	Тактика игры в защите 1,5,6 зоне.	1
71	Передачи мяча у стены и над собой.	1
72	С.Ф.П.: прыжковые и силовые упражнения.	1
73	Обучение нападающего удара.	1
74	Игра через тройку (связующего игрока).	1
75	Перемещение игрока после приема и передач.	1
76	Игра через двойку и тройку.	1
77	О.Ф.П.: развитие быстроты.	1
78	Учебная игра (с заданием).	1
79	Теория: обсуждение игровых моментов.	1
80	Подвижные игры. Техника передач.	1
81	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	1
82	Совершенствование техники передач через сетку.	1
83	Тактика игры в защите.	1
84	Совершенствование нижних и верхних передач.	1
85	Товарищеская игра со школой №.	1
86	Теория: приемы защиты, элементы страховки во время игры.	1
87	Обучение нападающего удара.	1
88	Обучение верхней подачи мяча.	1

89	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств.	1
90	С.Ф.П.: упражнения для развития ловкости.	1
91	Нападающей удар из зоны 2,4.	1
92	Тактика игры в защите и нападении.	1
93	Совершенствование навыков связующего игрока.	1
94	Совершенствование передач мяча в парах.	1
95	О.Ф.П.: упражнения на выносливость.	1
96	Тактика игры в нападении.	1
97	Совершенствование передач мяча в тройках.	1
98	Теория: основы тактики игры в волейбол.	1
99	С.Ф.П.: бег елочкой, челночный бег.	1
100	Товарищеская игра со школой №.	1
101	Совершенствование техники передач через сетку.	1
102	Учебная игра (с заданием).	1
103	Передача мяча у стены, над собой. Работа у сетки.	1
104	О.Ф.П.: быстрота, прыгучесть, гибкость.	1
105	Передача мяча на точность.	1
106	Товарищеская игра со школой №.	1
107	Прием мяча и передача в зоны 3.	1
108	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

**Учебно-
тематический план
второго года
обучения**

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Судейство в волейболе	2		2
3.	Общая физическая подготовка		42	42
4.	Специальная физическая подготовка		40	40

5.	Техническая подготовка		64	64
6.	Тактическая подготовка	4	44	48
7.	Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание.	4	14	18
	Итого:	12	204	216

Тематический план «Волейбол»

3-й год обучения

№	Тема	ч.
1	Теория: инструктаж по т/б на занятиях волейболом.	2
2	Теория: судейство и правила игры.	2
3	О.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.	2
4	Совершенствование игры через связующего игрока.	2
5	О.Ф.П.: эстафеты.	2
6	Сдача нормативов.	2
7	С.Ф.П.: специальные прыжковые упражнения.	2
8	Совершенствование верхней, нижней передачи.	2
9	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.	2
10	О.Ф.П.: упражнения на развитие выносливости.	2
11	Прием мяча после подачи.	2
12	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	2
13	Верхняя, нижняя передача мяча.	2
14	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4.	2
15	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2
16	Совершенствование нападающего удара.	2
17	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.	2
18	Тактика игры в нападении (зоны 2,3,4).	2
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
20	О.Ф.П.: развитие различных физических качеств.	2
21	С.Ф.П.: развитие скоростных качеств, быстроты.	2
22	Передача мяча у сетки, у стены, над собой.	2

23	Нападение через зону 2.	2
24	Совершенствование приема мяча после подачи.	2
25	Теория: игра через тройку, двойку (связующего игрока).	2
26	Тактика игры в защите.	2
27	С.Ф.П.: круговая тренировка.	2
28	Передача мяча в тройках.	2
29	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
30	Тактика игры в нападении.	2
31	Совершенствование техники передач через сетку.	2
32	С.Ф.П.: бег елочкой, челночный бег.	2
33	Тактика игры в защите.	2
34	О.Ф.П.: развитие скоростно-силовых качеств.	2
35	Нижняя передача в парах. Прием мяча.	2
36	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.	2
37	Верхняя и нижняя передача над собой, у стены.	2
38	Тактические действия в нападении.	2
39	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2
40	Передачи мяча в тройках (на месте и в движении).	2
41	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара, блока).	2
42	Совершенствование передач через сетку.	2
43	Теория: основы тактики игры в волейбол.	2
44	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств, прыгучести.	2
45	Передачи мяча через связующего игрока.	2
46	С.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.	2
47	Тактические действия в защите.	2
48	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
49	Совершенствование нападающего удара.	2
50	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.	2
51	Тактика игры в нападении.	2
52	Верхняя и нижняя передача через сетку.	2

53	О.Ф.П.: развитие прыгучести. Круговая тренировка.	2
54	Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	2
55	Совершенствование подач мяча.	2
56	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
57	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
58	С.Ф.П.: эстафеты с элементами волейбола.	2
59	Тактические действия в нападении.	2
60	Тактические действия в защите.	2
61	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.	2
62	Подстрахованные действия в игре.	2
63	О.Ф.П.: развитие выносливости. Развитие быстроты.	2
64	Совершенствование подач мяча.	2
65	Страховка слабых мест в защите.	2
66	Страховка игрока на блоке.	2
67	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств.	2
68	Совершенствование приема мяча после подачи.	2
69	Командные тактические действия.	2
70	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.	2
71	Совершенствование нападающего удар.	2
72	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
73	Учебная игра (с заданием).	2
74	Теория: обсуждение игры и игровых ситуаций.	2
75	Тактические действия в нападении.	2
76	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
77	Передача мяча у стены, над собой.	2
78	Товарищеская игра со школой №.	2
79	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
80	Передача мяча у сетки (роль связующего игрока).	2
81	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
82	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	2

83	Совершенствование нападающего удара.	2
84	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2
85	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	2
86	О.Ф.П.: эстафеты.	2
87	Совершенствование передач в парах, в тройках.	2
88	Тактические действия в нападении.	2
89	Совершенствование подач мяча.	2
90	С.Ф.П.: закрепление навыков блока.	2
91	Товарищеская игра со школой №.	2
92	Теория: обсуждение игровых моментов.	2
93	Совершенствование нападающего удара.	2
94	Индивидуальные тактические действия игрока.	2
95	С.Ф.П.: прыжковые упражнения.	2
96	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	2
97	Товарищеская игра со школой №.	2
98	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
99	Совершенствование передачи мяча через сетку.	2
100	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
101	Совершенствование подач и передач мяча.	2
102	Командные тактические действия.	2
103	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
104	Совершенствование нападающего удара, блока.	2
105	Товарищеская игра со школой №.	2
106	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.	2
107	Совершенствование подач и передач. Нападающего удара.	2
108	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2

**Учебно-
тематический план
третьего года
обучения**

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Психологическая подготовка к соревновательному периоду	2		2
3.	Общая физическая подготовка		42	42
4.	Специальная физическая подготовка		40	40
5.	Техническая подготовка		64	64
6.	Тактическая подготовка	4	44	48
7.	Товарищеские и учебные игры Итоговое занятие	4	14	18
	Итого:	12	204	216

Тематический план «Волейбол»

№	Тема	ч.
1	Теория: инструктаж по т/б на занятиях волейболом.	2
2	Теория: изменение в судействе и правил игры.	2
3	О.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.	2
4	Совершенствование игры через связующего игрока.	2
5	О.Ф.П.: эстафеты.	2
6	Сдача нормативов.	2
7	С.Ф.П.: специальные прыжковые упражнения.	2
8	Совершенствование верхней, нижней передачи.	2
9	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.	2
10	О.Ф.П.: упражнения на развитие выносливости.	2
11	Прием мяча после подачи.	2
12	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	2
13	Верхняя , нижняя передача мяча.	2
14	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4.	2
15	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2

16	Совершенствование нападающего удара.	2
17	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.	2
18	Тактика игры в нападении (зоны 2,3,4).	2
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
20	О.Ф.П.: развитие различных физических качеств.	2
21	С.Ф.П.: развитие скоростных качеств, быстроты.	2
22	Передача мяча у сетки, у стены, над собой.	2
23	Нападение через зону 2.	2
24	Совершенствование приема мяча после подачи.	2
25	Теория: игра через тройку, двойку (связующего игрока).	2
26	Тактика игры в защите.	2
27	С.Ф.П.: круговая тренировка.	2
28	Передача мяча в тройках.	2
29	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
30	Тактика игры в нападении.	2
31	Совершенствование техники передач через сетку.	2
32	С.Ф.П.: бег елочкой, челночный бег.	2
33	Тактика игры в защите.	2
34	О.Ф.П.: развитие скоростно-силовых качеств.	2
35	Нижняя передача в парах. Прием мяча.	2
36	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.	2
37	Верхняя и нижняя передача над собой, у стены.	2
38	Тактические действия в нападении.	2
39	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2
40	Передачи мяча в тройках (на месте и в движении).	2
41	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара, блока).	2
42	Совершенствование передач через сетку.	2
43	Теория: основы тактики игры в волейбол.	2
44	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств, прыгучести.	2
45	Передачи мяча через связующего игрока.	2

46	С.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.	2
47	Тактические действия в защите.	2
48	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
49	Совершенствование нападающего удара.	2
50	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.	2
51	Тактика игры в нападении.	2
52	Верхняя и нижняя передача через сетку.	2
53	О.Ф.П.: развитие прыгучести. Круговая тренировка.	2
54	Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	2
55	Совершенствование подач мяча.	2
56	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
57	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
58	С.Ф.П.: эстафеты с элементами волейбола.	2
59	Тактические действия в нападении.	2
60	Тактические действия в защите.	2
61	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.	2
62	Подстрахованные действия в игре.	2
63	О.Ф.П.: развитие выносливости. Развитие быстроты.	2
64	Совершенствование подач мяча.	2
65	Страховка слабых мест в защите.	2
66	Страховка игрока на блоке.	2
67	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств.	2
68	Совершенствование приема мяча после подачи.	2
69	Командные тактические действия.	2
70	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.	2
71	Совершенствование нападающего удар.	2
72	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
73	Учебная игра (с заданием).	2
74	Теория: обсуждение игры и игровых ситуаций.	2
75	Тактические действия в нападении.	2

76	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
77	Передача мяча у стены, над собой.	2
78	Товарищеская игра со школой №.	2
79	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
80	Передача мяча у сетки (роль связующего игрока).	2
81	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
82	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара).	2
83	Совершенствование нападающего удара.	2
84	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.	2
85	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	2
86	О.Ф.П.: эстафеты.	2
87	Совершенствование передач в парах, в тройках.	2
88	Тактические действия в нападении.	2
89	Совершенствование подач мяча.	2
90	С.Ф.П.: закрепление навыков блока.	2
91	Товарищеская игра со школой №.	2
92	Теория: обсуждение игровых моментов.	2
93	Совершенствование нападающего удара.	2
94	Индивидуальные тактические действия игрока.	2
95	С.Ф.П.: прыжковые упражнения.	2
96	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	2
97	Товарищеская игра со школой №.	2
98	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.	2
99	Совершенствование передачи мяча через сетку.	2
100	С.Ф.П.: работа на специальных тренажерах (по станциям).	2
101	Совершенствование подач и передач мяча.	2
102	Командные тактические действия.	2
103	О.Ф.П.: подвижные игры.	2
104	Совершенствование нападающего удара, блока.	2
105	Товарищеская игра со школой №.	2

106	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.	2
107	Совершенствование подач и передач. Нападающего удара.	2
108	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2

Содержание образования первого года

обучения Тема 1: Вводное занятие

Цель: познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

Ключевые понятия: волейбол – спортивная игра.

Теоретические сведения:

1. Зарождения игры,
2. Оборудование, инвентарь,
3. Техника безопасности на занятиях,
4. Возможности травматизма,
5. Врачебный контроль, самоконтроль.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны знать: об истоках зарождения игры, инвентарь, технику безопасности, о возможностях травматизма.

Тема 2: «Правила игры в волейбол»

Цель: дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

Ключевые понятия: правила игры, судейство, протокол.

Теоретические сведения:

1. Основные правила игры в волейбол;
2. Обязанности судьи в игре;
3. Ведение протокола игры.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование интереса к волейболу.

Ожидаемые результаты:

должны знать: правила игры, обязанности судьи, правила ведения протокола.

Тема 3: «Основы техники и тактики в волейболе»

Цель: познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

Ключевые понятия: техника, тактика.

Теоретические сведения:

1. Разнообразие технических и тактических приемов, их использование;
2. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны знать: о приемах игры в волейбол.

Тема 4: «Общая физическая подготовка»

Цель: развить физические качества учащихся, двигательную активность.

Ключевые понятия: бег, прыжки.

Практическая работа:

1. Беговые упражнения: челночный бег 4 по 9 м, кроссовая подготовка бег в среднем темпе

- 15 мин, бег по пересеченной местности 5,7 мин, подвижные игры с элементами волейбола, ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт);
2. Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 по 10 р.);
 3. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 по 15р., прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 по 15м, прыжки на двух ногах с отягощением;
 4. Упражнения с отягощением (гантели);
 5. Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять физические упражнения.

Тема 5: «Специальная физическая подготовка»

Цель: развить специальные навыки для игры в волейбол.

Ключевые понятия: подача, передача.

Практическая работа:

1. Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 по 20 р.;
2. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 по 10 р.;
3. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 по 10р.;
4. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя);
5. Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 по 30р.;
6. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять физические упражнения.

Тема 6: «Техническая подготовка»

Цель: научить основным приемам техники подач, передач.

Ключевые понятия: подача, передача.

Теоретические сведения:

1. Основные технические приемы подач, передач.

Практическая работа:

1. Стойки: средняя - для приема мяча, высокая - для атакующего удара, низкая - для страховки.
2. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения.
3. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке:
по длине: длинная - через зону, короткая - из зоны в зону, укороченная - в одной зоне; по высоте: высокие (2 м и более), средние (до 2-х м), низкие (до 1 м)
(передачи выполняются в парах или у стены с отскоком);
4. Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30-40 см удар осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1 м над головой выполнить замах вверх, назад нанести удар несколько впереди игрока);
5. Прямой атакующий удар: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны знать: основные приемы подач, передач;

должны уметь: выполнять все основные приемы при игре.

Тема 7: «Тактическая подготовка»

Цель: познакомить с тактикой игры в волейбол.

Ключевые понятия: защита, нападение.

Теоретические сведения:

1. Приемы защиты, элементы страховки во время игры;
2. Приемы нападения: основные действия.

Практическая работа:

1. Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка;
2. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: воспитание духа

соперничества. **Ожидаемые результаты:**

должны знать: основные приемы защиты и нападения;

должны уметь: выполнять основные элементы защиты, нападения.

Итоговое занятие

Цель: подвести итоги первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

Теоретические сведения:

1. Подведение итогов первого года обучения.

Практическая работа:

1. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок с места в высоту, челночный бег 4 по 9 м на время,
 - верхняя передача над головой на высоте 1,5-2 м.,
 - нижняя передача на высоте 1,5-2 м.,
 - нижняя подача (из 5 попыток – 3 попадания – на отлично).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны выполнить контрольные нормативы.

Содержание образования второго года

обучения **Тема 1: Вводное занятие**

Цель: научить оказывать первую помощь при травме.

Теоретические сведения:

1. Техника безопасности;
2. Оказание первой помощи при травме.

Ожидаемые результаты:

должны знать: приемы оказания первой помощи, правила техники безопасности.

Тема 2: «Судейство в волейболе»

Цель: познакомить с судейскими правилами игры.

Теоретические сведения:

1. Изменения в судействе,
2. Изучение правил игры.

Ожидаемые результаты:

должны знать: правила игры, судейства.

Тема 3: «Общая физическая подготовка»

Цель: развивать двигательную активность, физические качества учащихся.

Ключевые понятия: бег, прыжки.

Практическая работа:

1. **Беговые упражнения:** ускорения с изменением направления, старт из различных положений, кроссовая подготовка (бег 15, 20 мин), бег на время 4 по 9 м, 1500 м.;

2. *Прыжковые упражнения:* прыжки вверх из упора присев (5-8 прыжков, 3 серии), прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой (15 прыжков, высота 30-40 см 3 серии), прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до высоты 50 см (10 прыжков), скачки на одной ноге, прыжки через скакалку, натянутую на высоте 40 см (10 прыжков 3 серии), прыжки спиной вперед, боком;

3. *Упражнения на развитие физических качеств:* гибкости (наклоны из положения стоя, сидя на полу), силы (упражнения на тренажерах и с отягощением).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять физические упражнения.

Тема 4: «Специальная физическая подготовка»

Цель: развивать специальные навыки в волейболе. **Ключевые понятия:** передача, атакующий удар. **Практическая работа:**

1. *Упражнения на развитие координации:* передача мяча в стену поочередно, ведение двух мячей на месте и в движении (подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать, поймать мяч);

2. *Упражнения на специальных тренажерах:* имитация атакующего удара теннисным мячом, упражнения с амортизатором, выпрыгивания у сетки, имитация передач (нижней, верхней) набивным мячом, нападающий удар по мячу, привязанному на шесте.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять передачу, ведение мяча, выполнять упражнения на специальных тренажерах.

Тема 5: «Техническая подготовка»

Цель: научить технике игры в волейбол.

Ключевые понятия: подача, блокирование, удары, страховка.

Практическая работа:

1. Упражнения в парах (один выполняет передачу сверху, другой – снизу, прием мяча снизу с последующим перекатом через спину, прием снизу мяча, посланного не точно с последующим перекатом);

2. Верхняя прямая подача: многократное подбрасывание мяча одной рукой вверх, замах другой для удара, подача в парах, верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7-9 м, подача через сетку на точность;

3. Блокирование: упражнения выполняются в парах через сетку, касание ладонями через сетку во время прыжка (один прыгает с мячом над сеткой, другой с противоположной стороны накрывает мяч ладонями не касаясь сетки, один подбрасывает мяч под сеткой, другой отталкивает мяч в противоположную сторону).

4. Нападающий удар: имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо-влево, нападающие удары из зон 2,4, нападающие удары против одиночных блоков, нападающие удары собственного подбрасывания мяча;

5. Страховка: подбор мяча после неудачного приема, после отскока от блока, после обманного удара.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны владеть техническими приемами игры в волейбол.

Тема 6: «Тактическая подготовка»

Цель: научить тактике игры в волейбол.

Ключевые понятия: расстановка игроков, действия в команде.

Теоретические сведения:

1. Расстановка игроков – часть командных действий;
2. Обязанности каждого игрока на площадке;
3. Групповые действия игроков.

Практическая работа:

1. Расстановка игроков уступом вперед или назад, при собственной подаче игроки зон 4, 3,2 стоят возле сетки для выполнения блока в случае нападающего удара. При подаче соперника игроки занимают позицию от сетки для последующей атаки с линии нападения;
2. Групповые действия: передача мяча после приема подачи в зону 2, затем передача в зону 3 или 4 для атакующего удара, страховка игрока б зоны, передача связующего игрока из зоны 1,6,5;
3. Командные действия в защите – блокирование, страховка, взаимодействие игроков передней и задней линии.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: воспитание духа

соперничества.**Ожидаемые результаты:**

должны знать: правила расстановки при игре;

должны уметь: организовывать свои действия и расстановку при подаче и передаче.

Итоговое занятие

Цель: подвести итоги второго года обучения.

Теоретические сведения:

1. Подведение итогов.

Практическая работа:

1. Сдача контрольных нормативов:
 - верхняя передача в парах через обруч на высоте 3 метра, нижняя передача в стену;
 - нападающий удар из зон 3.4, передача связующего из зоны 2;
 - ускорения с изменением направления (на время);
 - прыжок с места на высоту (на результат).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны выполнить нормативы.

Содержание образования третьего года обучения
Тема 1: Вводное занятие

Цель: начать подготавливать учащихся к соревновательному периоду.

Теоретические сведения:

1. Подготовка к выступлениям, соревнованиям различного уровня;
2. Техника безопасности на занятиях, выездных соревнованиях;
3. Режим питания спортсмена.

Ожидаемые результаты:

должны знать: технику безопасности, режим питания спортсменов.

Тема 2: «Психологическая

подготовка как

соревновательному периоду»

Цель: психологически подготовить учащихся к участию в соревнованиях.

Ключевые понятия: психическая саморегуляция.

Теоретические сведения:

1. Основы психической саморегуляции;
2. Психофизическая тренировка (

аутотренинг). **Воспитательный аспект:**
воспитание духа товарищества. **Ожидаемые результаты:**

должны знать: основы психической саморегуляции.

Тема 3: «Общая физическая подготовка»

Цель: развить физические качества учащихся.

Ключевые понятия: бег, прыжки, кросс.

Практическая работа:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств: бег, прыжки, силовые упражнения, упражнения на гибкость;
2. Занятия в тренажерных залах;
3. Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять физические упражнения.

Тема 4: «Специальная физическая подготовка»

Цель: развивать специальные навыки игры в волейбол.

Ключевые понятия: передача, подача.

Практическая работа:

1. Ускорения с изменением направления и длины дистанций (3 по 2 серии), старты из различных положений: сидя, упор присев, упор лежа (дистанции 15 м по 2 р. из каждого положения, имитация прыжка для нападения, блока (4 по 2 серии);
2. Упражнения на развитие координации: передача верхняя над головой в движении, жонглирование двумя мячами, броски поочередно в стенку над собой;
3. Имитация передач набивным мячом (нижней, верхней 2 подхода по 2 мин), имитация подачи верхней, атакующего удара с амортизатором.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны уметь: выполнять специальные упражнения, входящие в раздел «специальная физическая подготовка».

Тема 5: «Техническая подготовка»

Цель: научить детей владеть в совершенстве техническими приемами

Ключевые понятия: подача, передача, блокирование.

Практическая работа:

1. Совершенствование верхней, нижней передач с перекатом через спину, передачи в движении, в прыжке, подбор мяча после обманного удара (страховка);
2. Совершенствование блокирования (одиночного, двойного блока), работа рук, кистей в момент удара;
3. Передача верхняя связующего игрока из зон 1, 5, 6 в зоны 2, 3, 4;
4. Верхняя прямая подача в прыжке – отталкивание нападающего игрока вверх, вперед.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны владеть техническими приемами игры.

Тема 6: «Тактическая подготовка»

Цель: научить тактическим приемам игры в волейбол.

Теоретические сведения:

1. Комбинационная игра;

2. Элементы работы тренера.

Практическая работа:

1. Комбинационная игра в нападении: отработка схем нападения;
2. Перестановка после подачи, нападение с линии защиты, укороченные передачи связующего игрока;
3. Индивидуальные задачи в нападении и защите во время розыгрыша мяча – ложные замахи, обманные удары;
4. Замена игроков нападения или игрока, подающего мяч во время игры (работа тренера).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны знать: правила комбинационной игры, элементы работы тренера; должны уметь: играть в волейбол.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов, сдача контрольных нормативов.

Теоретические сведения:

1. Анализ выступления на соревнованиях.

Практическая работа:

1. Сдача контрольных нормативов: бег 1000 м, 100 м на время, подтягивания, прыжки с места вверх;
2. Оценка технико-тактической подготовки;
3. Подача на точность в зоны 5,6,1, нападающий удар с различных подач связующего (низкой, средней, дальней);
4. Учебная игра с подготовленной комбинацией.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты:

должны выполнить нормативы.

1. Оценочные материалы

В процессе освоения материала используются:

Текущий контроль - регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет. Основным методом контроля является педагогическое наблюдение.

Система отслеживания результатов реализации образовательной программы:

- открытые и итоговые занятия;
- мониторинг эффективности освоения образовательной программы;
- соревнования;
- создание портфолио достижений ребенка на основе дипломов и грамот, полученных по результатам участия в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы по окончании каждого года обучения могут быть:

- участие в соревнованиях школьного, городского, областного уровней.

Механизм выявления результатов реализации программы:

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через **мониторинг**, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося:

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

В основе текущего контроля успеваемости лежит дихотомическая система оценки успеваемости: (Зачет/не зачет).

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. В основе итоговой аттестации лежит дихотомическая система оценки успеваемости.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из отслеживания результата мониторинга, которые и определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной формой организации учебно-воспитательной деятельности является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняется учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимания на группу, выполняющую более сложные задания, либо не менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных заданий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу со списанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станции определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований, показательные выступления, выездные сборы, КПД.

В учебно-тренировочном процессе широко используются 3 основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация

осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: методупражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Формы организации образовательной деятельности

По составу участников	Фронтальная
	Групповая
	Работа в паре
	Индивидуальная
По способу организации учебно-воспитательной деятельности	Учебное занятие
	Соревнования
	Выездные сборы
	Профильный лагерь
	Досуговые мероприятия

Содержание программного материала

I. Техническая подготовка: техника нападения.

Действия без мяча: перемещение и стойки – различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию.

Действия с мячом:

Имитация передач.

Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению: у сетки и из глубины площадки, в статическом положении, после перемещения, с последующим нападением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача мяча в прыжке, у сетки – различная по высоте, расстоянию.

Передача мяча сверху для нападающего удара.

Передача одной рукой сверху стоя, в прыжке:

вперед, назад. Подача мяча:

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача, на точность с максимальной силой. Верхняя подача на точность по зонам.

Планирующая подача.

Чередование способов подач.

Нападающий удар:

Имитация нападающего удара, его составных частей. Прямой нападающий удар.

Нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой, из зон 3, 4, 5 с различных передач.

Нападающий удар с переводом вправо, влево.

Нападающий удар задней линии, после остановки во время разбега и прыжка с места. Техника защиты.

Прием мяча:

Уверенное выполнение приемов мяча с различными способами, в опорном положении, последующими падениями, на страховке блокирующих и нападающих, обманных ударов.

Блокирование:

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами с передач различной высоты.

II. **Тактическая подготовка:** тактика нападения.

Индивидуальные действия: чередование передач, ударов подач в зависимости от положения, состояния расстановки команды противника.

Групповые действия: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи игрока передней линии, выходящим к сетки игрокам задней линии: из зоны, из-за игрока.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар; выбор действий: прием в защите или страховка.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании, с блокирующими игроками.

Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, игрока, выходящего с задней линии; система игры «углом вперед» и «углом назад».

III. Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки составляет воспитание морально-волевых качеств спортсмена, а также качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, например:

Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, беседы). Специальные знания в области психологии.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание. Побуждение к деятельности.

Обсуждение в команде.

Участие в контрольных играх с более сильными соперниками.

Участие в соревнованиях с использованием установок на игру.

Практические

занятия Общая

физическая подготовка

В тренировке юных спортсменов общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшение здоровья учащихся. Упражнения по ОФП направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений воспитанников.

Строевые упражнения

1. Построения и перестроения на месте,
2. Повороты на месте и в движении,
3. Размыкания в строю,
4. Ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

1. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса,
2. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
3. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.,
4. Упражнения с отягощением (сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа),
5. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом,
6. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног,
7. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице,
8. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках,
9. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-10 кг), со штангой (15-20 кг)
10. Упражнения с предметами на местности,
11. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и в различных исходных положениях.

мяч

Упражнения на развитие мышц туловища

1. Упражнения на формирование правильной осанки,
2. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук,
3. Круговые движения туловищем,
4. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе,
5. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением,
6. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами,
7. Прогибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне,
8. Различные парные упражнения,
9. Кувырки вперед, назад, в сторону,
10. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера,
11. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя опусканием назад через стойку на руках с помощью партнера,
12. Стойка на руках,
13. Парные упражнения.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой скакалкой

1. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной ноге и обеих ногах, прыжки споворотами,
2. Прыжки с двойным вращением скакалки,
3. Бег с перепрыгиванием через скакалку.

Упражнения с теннисным мячом

1. Броски мяча вверх и ловля двумя, одной рукой,
2. Броски мяча друг другу в парах,
3. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием,
4. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно,
5. Броски мяча правой, левой рукой,
6. Броски мяча в прыжке,
7. Броски мяча в прыжке с поворотом,
8. Ходьба и бег с ведением мяча,
9. Передача мяча друг другу во время ходьбы и бега,
10. Метание мячей в цель и на дальность,
11. Игры с мячом.

Упражнения с гимнастическими палками

1. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, впереди, за головой, за спиной),
2. Перешагивание и перепрыгивание через палку,
3. Упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами

1. Броски двумя руками из-за головы, через голову, между ног,
2. Броски и ловля мяча по кругу, вдвоем из различных исходных положений,
3. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками и др.

Упражнения в равновесии

1. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне,
2. Усложнения упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда,
3. Передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловища,
4. Передвижение по уменьшенной качающейся опоре.

В значительной мере развитию равновесия служат всевозможные упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата, зрительного и дыхательного анализаторов. Желательно с той же целью использовать всевозможные прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на безопасных водоемах). Прыжки в глубину с поворотами, из различных исходных положений и т. д.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног

1. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, стоя с опорой,
2. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой,
3. Выпады,
4. Выпады с пружинящими движениями и поворотами,
5. Продвижение вперед толчками за счет выпрямления ног в голеностопном суставе,
6. Подскоки на двух ногах, на одной,
7. Поднимание на носки,
8. Круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов,
9. Переходы из положения сидя в положение лежа с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх),
10. Круги ногами в обе стороны из положения виса на гимнастической стенке,
11. Переходы в упор лежа боком из положения упор лежа,
12. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев,
13. Выпрыгивание из глубокого приседа,
14. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете,
15. Прыжки с приземлением на толчковую ногу,
16. Прыжки вперед, в стороны из положения присев,
17. Поднимание веса из положения присев,
18. Прыжки с отягощением,

19. Бег с высоким подниманием бедра,
20. Выбрасывание ногами предметов,
21. Ходьба и бег в гору.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

1. Ходьба и бег,
2. Ходьба и бег в различном темпе,
3. Ходьба и бег скрестными шагами правым, левым боком вперед,
4. Ходьба на носках, на пятках,
5. Ходьба с различными движениями рук,
6. Быстрая ходьба и бег в лесистой местности,
7. Бег по песку, по кочкам,
8. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения на снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, брусках, перекладине, кольцах, коне и др. проводятся в соответствии со школьной программой, но их повторяемость и дозировка определяются задачами подготовки в различных периодах и этапах тренировки.

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом,
2. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием,
3. Игры на местности,
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий,
5. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений,
6. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с элементами спортивных игр.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег с низкого и высокого старта,
2. Семенящий бег,
3. Бег с захлестыванием голени,
4. Бег с ускорением,
5. Спортивная ходьба,
6. Прыжки в длину с места и с разбега,
7. Тройной прыжок с места и с разбега,
8. Прыжки в высоту с разбега,
9. Барьерный бег,
10. Метания гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого учащегося
- набивные мячи - на каждого учащегося
- перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук
- стойки — ограничители
- скакалки для прыжков на каждого учащегося
- волейбольная сетка
- секундомер

- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки — 5-6 штук
- гимнастическая стенка — 12 пролетов
- табло для подсчёта очков.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: - М.Физкультура и спорт, 1998.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.-2-е изд.-М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры.М.: СпортАкадем-Пресс, 2002.
4. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу. - М.: ФиС, 1970.
5. Железняк Ю.Д.К мастерству в волейболе.- М.: ФиС, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
7. Козырева Л.В. Волейбол. -М.: Физкультура и спорт,2003
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательнойшколы. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон - М.: Просвещение, 2011.
9. Официальные правила волейбола 2001-2004г.г.-М.: ВФВ, Терра - Спорт, 2001.
10. Тюрин В.А.Методика обучения и совершенствования передвижениям и приёму мяча снизу вволейболе. М.:ВФВ, 1994.
11. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. -М.: ВФВ, 1994.
12. Чехов О.С. Основы волейбола.- М.:ФиС,1979.

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам
учебной дисциплины

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	Посещаемость успеваемость	закрепление полученных теоретич. знаний в ходе практич. подготовки	Тесты
Общая физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Специальная физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Технико-тактическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Интегральная подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Участие в соревнованиях	во внутриколледжных соревнованиях	между образовательными организациями	В сборной команде колледжа, городского округа

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега** «елочкой» к **6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист

картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4) **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

1. Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	1 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность верхняя прямая по зонам - в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(2-й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) **Челночный бег 5х6м** (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) **Прыжок в длину с места.** Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

3. ценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.**

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.



Методика подготовки начинающих волейболистов

При обучении начинающих элементам волейбола необходимо:

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры.
- Исключить введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений.
- Предотвращать ситуации вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая доступные для них упражнения.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмёрка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, в прыжке).
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке) на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками
 1. Перемещение и повороты с мячом, зажатым между ног.
 2. Боковые перекаты, лёжа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.
 3. Перекаты: бёдра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках).
 4. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках.
 5. Броски партнёру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных положений (лицом к партнёру, спиной, боком) стоя, сидя, в прыжке, в приседе.
 6. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.
 7. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнёру.
 8. Бросить мяч партнёру с последующим падением вперёд в упор на руки.
 9. Передавать мяч партнёру с закручиванием:

Технический минимум начинающего волейболиста

Основными техническими приёмами игры в волейбол являются:

1. Стойки и перемещения. 5. Верхняя подача.
2. Нижняя передача. 6. Нападающий удар.
3. Верхняя передача. 7. Блокирование.
4. Нижняя подача.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трёх элементов. После овладения верхней передачей мяча возможен переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания. Освоение нападающего удара и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру ещё более привлекательной.

Стойки и перемещения

Стойки - исходное положение игрока.

Виды стоек:

- Для перемещения на блоке или для блокирования.
- Для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи
- Для перемещения при приёме подачи, или для приёма подачи.
- Для перемещения при приёме нападающего удара, или для приема нападающего удара
- Стойка для разбега на удар

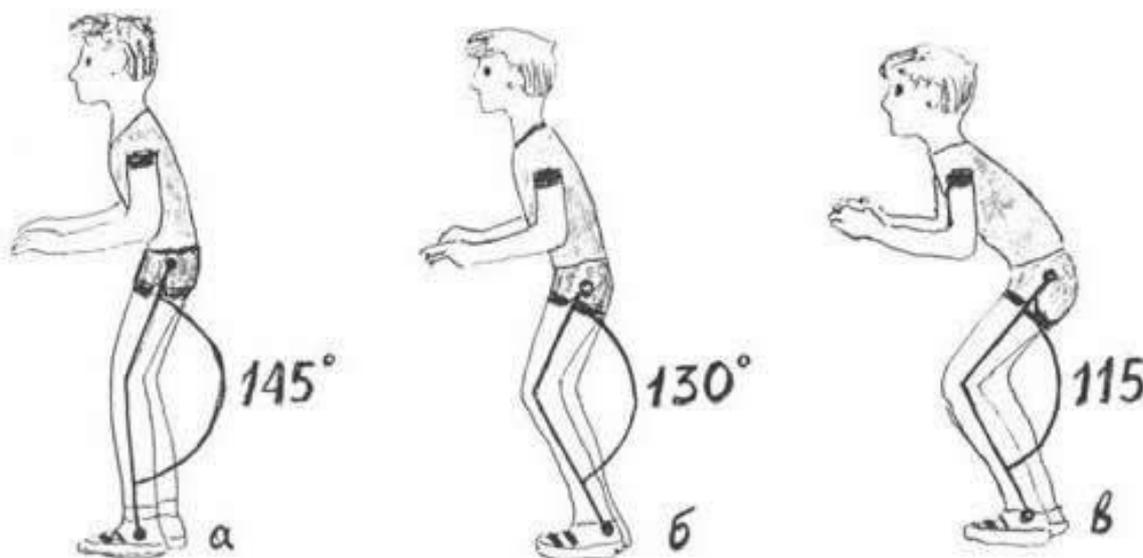
При всех видах стоек ноги согнуты в коленях ОЦТ вынесен вперёд. Ступни стоят, или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость (кроме стойки с опорой на пятки). Руки в стойке для приёма нападающего удара должны быть вынесены вперёд на уровне пояса по причине высокой скорости полёта мяча при нападающем ударе и из-за различия скорости выноса рук для приёма (движение рук от колен к плечам - 0,44сек., а от плеч к коленям - 0,38сек.).

Типичные ошибки в стартовых стойках.

При подготовке к перемещению:

1. Не согнуты ноги.
2. Одна нога стоит значительно впереди другой.
3. Стопы стоят узко.
4. Пятки прижаты к полу (нет нужного наклона).

5. Стопы стоят излишне широко.
6. Излишний наклон при старте.
7. Игрок готовится статично, или напряжённо, или суетливо



виды перемещений к мячу:

Вперёд: левая - правая (правая - левая) приставными шагами.

Основные

В сторону:

- перемещения приставными шагами;
- перемещение скрестными шагами.

Назад:

- шагами назад;
- скрестными шагами назад под углом 45°;
- поворот на 180° и бегом.

Сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, приём подачи и нападающего удара, блок, удары по переходящим мячам):

- перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага);
- перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом;
- перемещение скрестным и остановка приставным шагом;
- поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на 3м и более, скрестный шаг является наиболее приемлемым.

Среднее время перемещения на 3м. в сторону под углом 45° (результат в женских командах мастеров): используя приставной шаг- 1,51 сек. используя скрестный шаг - 1,42 сек

Остановки.

Классификация остановок:

- выпадом;
- приставлением ноги (шагом);
- скачком;

Требования к перемещениям и остановкам

1. Определить точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желателен остановившись.

Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.
2. Неточный выход под мяч.
3. Недостаточное количество шагов.
4. Нет поворота в направлении передачи.
5. Низкая частота бега.
6. Нет остановки.
7. Излишне широкие шаги при старте.

Подводящие упражнения к перемещениям.

1 Бег:

- лицом вперёд;
- спиной вперёд;
- приставными шагами в сторону;
- скрестным шагом в сторону.

2. Бег с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.

3. Прыжки с продвижением вперёд:

- отталкиваясь ногами одновременно;
- отталкиваясь ногами поочередно;
- Многократное выполнение нижней передачи: над собой, со стеной.
- С точного наброса тренера вернуть мяч нижней передачей.
- С неточного наброса выполнить нижнюю передачу.

Верхняя передача

Классифицируется:

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой;

б) по высоте обработки:

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе;

в) по направлению передачи:

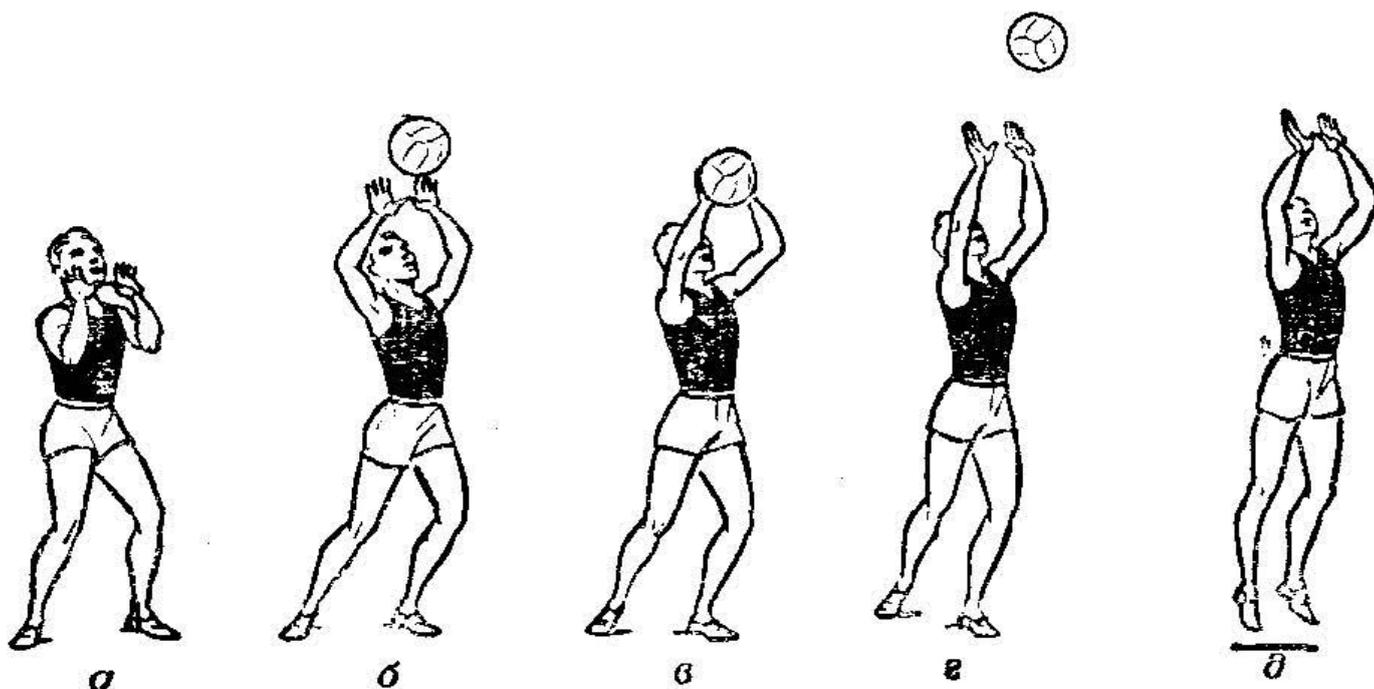
- над собой;
- вперёд;
- назад за голову (за спину);
- боком;

г) по положению

- относительно сетки
- передачи на удар от сетки
- передачи на удар из глубины площадки.

Требования к верхней передаче:

1. Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди на 0,5 - 1 ступни, расстояние между стоп не более ширины плеч.



2. Перед передачей руки, согнутые в локтях, по кратчайшему пути выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плеч или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения) или больше и указательные пальцы образуют треугольник.

3. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты внутрь, кисти и пальцы образуют сферу чуть большую, чем размер мяча; обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

4. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястный суставы.

5. В завершающей фазе движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча

Возможные ошибки.

Подготовительная фаза:

1. Стопы стоят очень широко.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ближняя нога к сетке впереди.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута.
6. Локти развёрнуты излишне широко.
7. Руки опущены.
8. Большие пальцы не отведены.
9. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног.
3. Корпус отклонён назад.
4. Руки встречают мяч высоко над головой.
5. Руки встречают мяч низко.
6. Руки излишне разведены.
7. Кисти брошены назад.
8. Большие пальцы впереди.
9. Указательные пальцы разведены.
10. Пальцы выпрямлены полностью.
11. Пальцы излишне согнуты
12. Мяч задержан
13. «Втыкание» в мяч

Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
2. Руки отдёргиваются назад.
3. Руки разведены.
4. Кисти разведены.
5. Кисти брошены назад.
6. Кисти излишне закрыты.
7. Одна рука (кисть) выше.
8. Пальцы излишне согнуты.

Подводящие упражнения к верхней передаче:

- обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче),
- поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче,
- низкий дриблинг мяча в пол (15 - 20см) двумя руками на месте,
- верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
- верхняя передача в пол с перемещением: вперёд - назад, боком - вправо - влево приставным и скрестным шагом.
- верхняя передача над собой на минимальную высоту (10 - 15см).
- верхняя передача над собой без зрительного контроля.
- верхняя передача в пол с перемещением различными способам и без зрительного контроля.
- верхняя передача со стеной на близком расстоянии (5 - 20см):
- перемещаясь вдоль стены;
- опускаясь в присед и вставая;
- без зрительного контакта.

- Верхняя передача над собой низко;
- сидя, лёжа (чередование);
- сидя, лёжа без зрительного контроля;
- подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
- после одного отскока от пола;
- без отскока;
- после перемещения.
- Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу;
- на среднюю высоту (1 - 3м) и поймать мяч;
- на максимальную высоту;
- на максимальную дальность;
- после перемещения;
- верхняя передача с точного наброса тренера (партнёра);
- бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
- над собой;
- в стену;
- верхняя передача над собой серией 2-10 раз;
- верхняя передача со стеной серией 2-15 раз;
- верхняя передача с неточного наброса тренера (партнёра);
- верхняя передача над собой с перемещениями различными способами;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку с набивным мячом;
- в приседе.
- **4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.**
- **5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:**
- с изменением направления, способом перемещения, или ускорениями;
- с остановками различными способами.
- 1. **Старты из различных исходных положений и стоек.**
- 2. **Челночный бег:**
- одним способом (лицом или спиной вперёд, или приставными шагами и т.д.);
- различными способами (сочетание).
- **8. Упражнения для развития специальной ловкости.**
- **Передачи классифицируются:**
- а) по способу передачи:
- двумя руками;
- одной рукой;
- б) по высоте обработки:
- стоя;
- в приседе;
- в) по направлению передачи:
- над собой;
- за спину; боком;
- г) по положению относительно сетки:
- лицом к сетке
- боком к сетке
- спиной к сетке
- **Подводящие упражнения к нижней передаче:**
- Сочетание положения обеих рук и основной стойки: тренер или партнёр давит на мяч, лежащий на предплечьях.

- Подобрать мяч после отскока от пола, подставить под мяч сложенные руки, направляя его в стену вверх - вперёд, от стены поймать мяч.
- Подставить руки под подброшенный мяч, после отскока от рук поймать.
- Бросить мяч в стену, подставить руки под мяч, направляя его в стену, затем поймать.
- Бросить мяч вперёд - вверх, догнать, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
- подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову;
- стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. Примечание: упражнения №№1 -4,6-7,15-18, 21 можно выполнить сидя (облегчённые условия) или в приседе (усложнённый вариант)

Контрольные тесты по волейболу

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

1. Волейбол играют на площадке размером:

- а 24 x 12 м
- б 18 x 9 м
- в 16 x 9 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а 8 с
- б 10 с
- в 5 с

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а ударить по мячу прямыми руками
- б подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в подойти под мяч и сыграть за счет ног

4. Какова высота сетки для мужчин?

- а 2 м 43 см
- б 2 м 64 см
- в 2 м 46 см

5. Какова высота сетки для женщин?

- а 2 м 20 см
- б 2 м 24 см
- в 2 м 34 см

6. Цель игры в три касания:

- а подготовка к нападающему удару
- б таковы правила игры
- в затруднить сопернику контроль за мячом

7. Ошибкой при подаче будет:

- а удар по неподвижному мячу
- б касание мяча сетки
- в все ответы верны

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- а нападающий
- б передающий
- в связующий

9. Во время игры на площадке находятся:

- а двенадцать игроков
- б шесть игроков

в десять игроков
<p>10. В волейболе не используется способ подачи:</p> <p>а нижняя боковая</p> <p>б верхняя прямая</p> <p>в верхняя круговая</p>
<p>11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:</p> <p>а только из-за трехметровой зоны</p> <p>б с любого места</p> <p>в все ответы верны</p>
<p>12. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?</p> <p>а четырехугольник</p> <p>б треугольник</p> <p>в круг</p>
<p>13. Прямой нападающий удар применяется для:</p> <p>а передачи мяча</p> <p>б нападения</p> <p>в защиты</p>
<p>14. Tактическим действием в нападении не является:</p> <p>а подача</p> <p>б передача</p> <p>в блокировка</p>
<p>15. Как разыгрывается начало игры?</p> <p>а передачей из-за лицевой линии</p> <p>б подачей из-за лицевой линии</p> <p>в подачей из зоны защит</p>
<p>16. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?</p> <p>а первой</p> <p>б шестой</p> <p>в не имеет значения</p>
<p>17. Oшибкой при выполнении нападающего удара является:</p> <p>а касание мячом сетки</p> <p>б удар одной рукой</p> <p>в касание рукой сетки</p>
<p>18. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?</p> <p>а до 15</p> <p>б до 20</p> <p>в до 25</p>
<p>19. Переход из одной зоны в другую выполняется:</p> <p>а произвольно</p> <p>б против часовой стрелки</p> <p>в по часовой стрелке</p>
<p>20. Слово "волейбол" означает:</p> <p>а "летающий мяч"</p> <p>б "игра с мячом через сетку"</p> <p>в "игра в мяч"</p>

<p>21. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:</p> <p>а в первую зону</p> <p>б в пятую зону</p> <p>в куда хочет</p>
<p>22. В программу Олимпийских игр волейбол включили:</p> <p>а в 1964 году</p> <p>б в 1952 году</p> <p>в в 1972 году</p>
<p>23. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?</p> <p>а 4, 3, 2</p> <p>б 1, 2, 3</p> <p>в 6, 5, 4</p>
<p>24. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?</p> <p>а сколько угодно</p> <p>б шесть</p> <p>в три</p>
<p>25. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?</p> <p>а до 25</p> <p>б до 15</p> <p>в до 7</p>
<p>26. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?</p> <p>а 3</p> <p>б 2</p> <p>в 1</p>
<p>27. В волейбол играют мячом весом:</p> <p>а 260-280 грамм</p> <p>б 290-300 грамм</p> <p>в 320-330 грамм</p>
<p>28. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?</p> <p>а касание мячом сетки</p> <p>б заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке</p> <p>в двойное касание мяча</p>
<p>29. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин:</p> <p>а Япония</p> <p>б СССР</p> <p>в США</p>
<p>30. Основателем игры волейбол является:</p> <p>а Вильям Морган</p> <p>б Том Сойер</p> <p>в Джон Вашингтон</p>

Промежуточная диагностика (по 10-ти бальной школе)

Название объединения: _____

Педагог ДО: _____

Группа № _____

Год обучения: _____

	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно- интеллектуальные умения		Учебно- коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения учащихся		Итого		%	
		полуго дие		полуго одие		полуго дие		полуго дие		полуго дие		полуго дие		полуго одие		полуго одие	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

Динамика освоения программы

Сводная таблица усвоения программы

№	Учащиеся	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			

2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Сводная таблица усвоения программы за учебный год

№ группы	Количество учащихся	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			

Приложение 3

Педагогическая диагностика
Участие в мероприятиях

	<i>Списочный состав учащихся</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Городской уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

<i>Дата</i>	<i>Название</i>				