

Отдел образования Администрации города Зверево
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол от «04» 01 2024 г.
№ 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДТ
Куделина Т.А.
Приказ от «09» 01 2024 г.
№ 100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень программ: базовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: от 10 до 13 лет
Срок реализации: 3года-424ч
(1год-136ч, 2год-144ч, 3год-144ч)

Разработчик: педагог дополнительного образования
Хиляй Наталия Николаевна

г. Зверево Ростовской области
2024г.

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Наименование муниципалитета	Город Зверево
Наименование организации	МБУ ДО ЦДТ
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	--
Полное наименование программы	«Волейбол»
Механизм финансирования	муниципальное задание
ФИО автора составителя программы	Педагог дополнительного образования Хиляй Наталия Николаевна
Краткое описание программы (аннотация)	Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Ключевая идея программы – решить проблему возрождения у детей интереса к спорту.
Форма(ы) обучения	Очная, очная с применением дистанционных технологий
Уровень содержания (стартовый, базовый, продвинутый)	стартовый/ базовый
Продолжительность освоения (указать количество часов)	Программа рассчитана на 3 года, общее количество часов – 424 1 год стартовый 136 часов 2 год базовый 144 часов 3 год базовый 144 часов
Возрастная категория	10-13 лет
Цель программы	Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол, привитие учащимся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовленности.
Задачи программы	<u>Образовательные:</u> -ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; -формировать здоровый образ жизни; -изучить основы техники и тактики игры; -способствовать приобретению необходимых теоретических знаний; <u>Развивающие:</u> -способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; -развивать устойчивый интерес к данному виду спорта; -содействовать правильному физическому развитию;

	-развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); -развивать специальные технические и тактические навыки игры; -подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу; <u>Воспитательные:</u> -способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; -способствовать привитию ученикам организаторских навыков; -способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).
Ожидаемые результаты и формы измерения достигнутых результатов.	- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности; -развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); -укрепление здоровья; формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; - формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) (да/нет)	нет
Возможность реализации программы в сетевой форме (да/нет)	Да. Программа «Волейбол», реализуется в сетевой форме на базе МБОУ СОШ №4 им Д.В. Бондаренко г.Зверево.
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий (да/нет)	Да
Состав материально-технической базы организации, которая позволяет реализовать программу ДОД (средства обучения)	Для успешного освоения программы в объединении необходимо наличие спортивного зала, оснащённого, в соответствии с нормами СанПиНа, всем необходимым оборудованием. Наличие спортивного инвентаря (волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, обручи, набивные мячи и т.д).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № I «Комплекс основных характеристик программы»:	6
1. Пояснительная записка	6
2. Цель и задачи программы	8
3. Содержание программы	9
3.1 Учебный план	9
3.2 Содержание учебного плана	11
3.3 Планируемые результаты	20
Раздел № II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	21
2.1 Календарный учебный график	21
2.2 Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	21
2.3 Оценочные материалы и диагностический инструментарий	24
2.4. Методические материалы	24
2.5. Информационные ресурсы и литература	41
Приложение	

Раздел № I «Комплекс основных характеристик программы»:

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы физкультурно-спортивная.

1.2. Тип программы разноуровневая.

1.3. Вид программы модифицированная.

1.4. Актуальность

Повышение физической подготовленности населения является одной из ключевых задач современной политики Российской Федерации.

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

Программа «Волейбол». реализуется в сетевой форме на базе МБОУ СОШ №4 им Д.В. Бондаренко г. Зверево.

Основанием для использования сетевой формы реализации общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы «Волейбол» является наличие договора образовательной организации (МБУ ДО ЦДТ г. Зверево) совместно с организацией партнером (МБОУ СОШ № 4 г. Зверево), ресурсы которой используются в процессе обучения, а также прописаны все условия реализации программы. Сетевая форма реализации программы позволяет решить задачу тесного взаимодействия о школой по вовлечению детей в дополнительное образование по месту жительства, что дает возможность повышения качества спортивного мастерства обучающихся.

1.5. Педагогическая целесообразность программы.

Занимаясь по программе «Волейбол», учащиеся имеют возможность не только овладеть техникой и тактикой, но и развивают свои творческие и интеллектуальные способности.

Участие в тренировочном процессе и подготовке к соревнованиям приносит учащемуся большую пользу, он:

- повышает свою физическую и функциональную подготовку;

- воспитывает основные физические качества: быстроту, гибкость, координацию, ловкость, выносливость, силу, реакцию;

- воспитывает волевые качества и спортивное трудолюбие.

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

1.6. Отличительные особенности программы.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и разных стилей современной игры и рассчитана на детей возрастного диапазона от 10 до 13 лет.

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

1.7. Целевая аудитория (адресат программы) – Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 13 лет.

1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Количество часов	Периодичность занятий	Продолжительность занятий
1 год стартовый	136 ч.	2 раза неделю по 2 ч	40 мин. с перерывом 10-мин.
2 год базовый	144 ч.	2 раза неделю по 2 ч	45мин. с перерывом 10-мин.
3 год базовый	144 ч.	2 раза неделю по 2 ч	45 мин. с перерывом 10-мин.

1.9.Уровни освоения программы – стартовый / базовый

1.10. Объем программы 424 часа

1.11Срок освоения программы 3 года

1.12. Срок обучения по программе с 15. 09.2022 по 31.05.2025

1.13Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в групповой, подгрупповой (микрогруппы) и индивидуальной форме.

Состав группы непостоянный. В дальнейшем, учащиеся, прошедшие успешно итоговую аттестацию, могут продолжить обучение искусством театра по базовой и углубленным программам.

Количество человек в группе:

1 год стартовый уровень 12-15 человек;

2 год базовый уровень 12-15 человек;

3 год базовый уровень 10-12 человек;

1.14 Организационно-педагогические условия реализации программы.

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство мяча, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление в коллектив, но важны для

выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности, и интереса к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

1.15. Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий

1.16 Условия набора и формирования групп. Группы формируют учащиеся, смешанные по возрасту и полу, являющиеся основным составом объединения.

Набор в группы проводится по желанию и интересам.

Специальной подготовки не предусматривается, учитываются особенности каждого учащегося.

Прием производится на основании заявления родителей (законных представителей).

1.17. Формы организации и проведения занятий.

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

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

1.18. Материально-техническое оснащение.

Для успешного освоения программы в объединении необходимо наличие спортивного зала, оснащённого, в соответствии с нормами СанПиНа, всем необходимым оборудованием.

Наличие спортивного инвентаря (волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, обручи, набивные мячи и т.д.).

1.19. Кадровое обеспечение. Для успешной реализации программы необходимо иметь высшую категорию (допустимо первая), высшее педагогическое и профессиональное образование в области преподаваемого предмета.

1.20. Язык реализации - русский

2. Цель и задачи программы

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры волейбол, привитие учащимся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовленности. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

Образовательные

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

развивающие

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

воспитательные

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

3. Содержание программы

3.1 Учебный план.

Учебный план разно уровневой дополнительной общеобразовательной программы

№№ п/п	Наименование	Общее количество	В том числе:	
	раздел ов п тем		теоретически х	практических
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-

3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	28	3	25
1	Гимнастические упражнения	8	1	7
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
IV	Тактическая подготовка	30	8	22
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	6	2	4
3.	Командные действия	6	2	4
4.	Тактика защиты	6	2	4
V	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		136	27	109
		В течение года		

Учебный план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1

2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	20	3	7
1	Гимнастические упражнения	5	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	5	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	40	6	34
IV	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Учебный план 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	5	1	9
3.	Подвижные игры	5	1	9
III	Специальная физическая подготовка	40	6	34
IV	Техническая подготовка	51	7	44
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	6	1	7
2	Действия с мячом	15	2	13
3.	Техника защиты. Действия без мяча	15	2	13
4.	Подачи	15	2	13

V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

3.2. Содержание учебного плана

3.2.1. Содержание учебного плана 1 года обучения, стартового уровня 136

Основы знаний (6 часов)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

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

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

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

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Общая физическая подготовка (28 часов)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений.

Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

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

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

Техническая подготовка (63 часов)

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка (30 часа)

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

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

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

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

Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

Устранение ошибок.

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

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

3.2.2. Содержание учебного плана 2 год обучения, базовый уровень 144 ч.

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (20 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

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

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

III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением

кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке - в парах и через сетку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Техническая подготовка (63 часа)

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

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

Техника защиты. Действия без мяча.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка (36 часов)

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

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

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

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

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

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

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

Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

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

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

3.2.3. Содержание учебного плана 3 год обучения, базовый уровень 144 ч.

I. Основы знаний (6 часов)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (10 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. *Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. *Упражнения для мышц*

ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. *Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50- 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. *Подвижные игры:* "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. *Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в

прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

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

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

Техническая подготовка (51 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

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

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

Подача мяча — верхняя прямая.

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

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

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

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

IV.Тактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

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

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

Подача мяча — верхняя прямая.

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

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

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

Контрольные испытания и соревнования (16 часов)

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

Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (2 часа)

Техника безопасности во время летних каникул.

3.3 Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами программы, делятся на: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

Предметные результаты у учащихся:

- обучение спортивной технике и тактике волейбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области волейбола, а также соблюдение общей и частной гигиены.

Метапредметные результаты у учащихся:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- укреплять опорно – двигательную систему;
- развивать общую выносливость, ловкость координацию движений;

Личностные результаты учащихся:

воспитывать положительные черты характера (честность, справедливость, бережливость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе).

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

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

уметь:

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

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

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

уметь:

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

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

знать:

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

уметь:

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

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Раздел № II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»:

2.1. Календарный учебный график

- 1 год стартовый уровень приложение 2
- 2 год базовый уровень приложение 3
- 3 год базовый уровень приложение 4

2.2. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля Механизмом оценки роста является: «обратная связь» учащегося и педагога.

Текущий контроль

Периодичность-осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

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

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

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

Вводный контроль: определение исходного уровня ОФП и СФП.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

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

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

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

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце обучения по программе.

Формы проведения аттестации: зачет.

итоговая аттестация проводится в мае.

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

2.3. Оценочные материалы и диагностический инструментарий.

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

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

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

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

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

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

2.4. Методические материалы

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

	фронтальным		-	
	методом;		гимнастически	
	- работа по		е маты;	
	станциям;		- резиновые	
	-		амортизаторы;	
	самостоятельны		- перекладины;	
	е занятия;		- мячи;	
	- тестирование.			
3.	Практикум:	- литература по	- скакалки;	контрол льные
Специальна я	-занятие	теме;	-	нормати вы по
физическая	поточным	- слайды;	гимнастически	СФП
подготовка	методом;	- карточки с	е скамейки;	
	-круговая	заданием.	-	
	тренировка;		гимнастическа	
	-занятие		я стенка;	
	фронтальным		-	
	методом;		гимнастически	
	-работа по		е маты;	
	станциям;		- резиновые	
			амортизаторы;	
	самостоятельны		- перекладины;	
	е занятия;		- мячи;	
	- тестирование		- медболы.	
4.	Практикум:	- литература по	- волейбольные	- контрол льные

Техническа я подготовка	- занятие поточны м методом; - круговая тренировка ; - занятие фронтальны м методом;	теме; - слайды; - видеоматериалы ; - карточки с заданием.	мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	нормати вы; - учебн о- тренир овочна я игра; - помо щь в су действе .
	- работа по станциям;			
	- самостоятельны е занятия;			
	- тестирование;			
	- турнир.			
5. Тактическа я подготовка	Практикум: - занятие поточны м методом; - круговая тренировка ;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы ;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контро льные нормати вы; - учебн ая игра
	- занятие фронтальны м методом;			
	- работа по станциям;			
	самостоятельны е занятия; тестирование; - турнир.			

6. Контроль ы е испытания	Практикум: самостоятельн ы е занятия;		- скакалки гимнастическа я стенка;	- контро льные нормати вы; - помо шь в су действе
	- тестирование;		гимнастически е маты;	
			перекладины; мячи; медболы	

2.5. Информационные ресурсы и литература

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993

с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273). Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

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» (далее – СанПиН).

Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого

ребенка» национального проекта «Образование».

Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Устав и локальные акты МБУ ДО ЦДТ.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.

Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Информационные ресурсы

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Литература для учителя:

Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.

Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.

Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка Бег 30м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются). *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4- 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток). *Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2. *Испытание в защитных действиях.* Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно- тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения — 20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Критериями оценки результативности обучения являются:

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

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

Календарное планирование 1 год обучения

№ п / п	Дата	Форма заняти я	Ко л- о ча со в	Тема занятия	Форма контроля
1.		Теория	2	Правила игры в волейбол. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях, инструктаж.	Ознакомление.
2.		Теория	2	История развития волейбола в России.	опрос
3.		Теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Опрос
4.		теория	2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	Текущий контроль
5.		теория	2	Врачебный контроль.	Текущий контроль
6.		теория	2	Личная гигиена, режим дня.	Текущий контроль
7.		ОУ практи ка	2	Стойка волейболиста. Перемещения приставным шагом	Текущий контроль
8.		ОУ	2	Перемещения в стойке спиной вперед, лицом вперед.	Текущий контроль
9.		практи ка	2	Стойка волейболиста. Перемещения приставным шагом, спиной вперед, лицом вперед.	Текущий контроль
10.		ОУ	2	Стойка волейболиста. Перемещения приставным шагом, спиной вперед, лицом вперед.	Текущий контроль

11.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами.	Текущий контроль
12.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами.	Текущий контроль
13.		ОФП	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки	Текущий контроль
14.		ОФП	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки	Текущий контроль
15.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	Текущий контроль
16.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	Текущий контроль
17.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	Текущий контроль
18.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	Текущий контроль
19.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль

20.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Текущий контроль
21.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Текущий контроль
22.		практика	2	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	Текущий контроль
23.		практика	2	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	Текущий контроль
24.		практика	2	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
25.		практика	2	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
26.		практика	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
27.		практика	2	Передача мяча двумя руками Сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой.	Текущий контроль
28.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Текущий контроль
29.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Текущий контроль
30.		практика	2	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
31.		практика	2	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
32.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий контроль
33.		практика	2	Передача мяча в прыжке	Текущий
34.		практика	2	Передача мяча в прыжке	Текущий
35.		практика	2	Прямой нападающий удар	Текущий
36.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	Текущий

				«Пионербол» с элементами волейбола.	
37.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Текущий
38.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Текущий
39.		практика	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Текущий
40.		практика	2	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Текущий
41.		командные	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Текущий
42.		индивидуальные	2	Выбор места. Тактика подачи и передачи мяча.	Текущий
43.		командные	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Текущий
44.		командные	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2. и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Текущий
45.		командные	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2. и из зоны 6 в зоны 3, 4. Нижняя прямая подача.	Текущий
46.		командные	2	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита.	Текущий
47.	.	командные	2	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Текущий

48.		командные	2	Система защиты 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.	Текущий
49.		групповые	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	Текущий
50.		групповые	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Текущий
51.		групповые	2	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Текущий
52.		групповые	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Текущий
53.		командные	2	Двухсторонняя игра по правилам.	Текущий
54.		командные	2	Двухсторонняя игра по Правилам.	Текущий
55.		командные	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Текущий
56.		теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	Текущий
57.		групповые	2	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Текущий
58.	.	СФП	2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно –	Текущий

				тренировочная игра в волейбол.	
59.		практика	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.	Текущий
60.		практика	2	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	Текущий
61.		практика	2	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	Текущий
62.		практика	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	Текущий
63.		практика	2	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	Текущий
64.		практика	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	Текущий
65.		практика	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Текущий
66.		практика	2	Двухсторонняя игра по Правилам волейбола.	Текущий
67.		практика	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Текущий
68.		практика	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Текущий

Приложение 2

Календарное планирование 2-ой год обучения

№ н / н	Да та	Форма заняти я	К о л - в о	Тема занятия	Мее т о пров е дени я	Форма контрол я
1.		Теория	2	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.	спор тзал	Опрос
2.		Теория	2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	спор тзал	Опрос
3.		Теория	2	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	спор тзал	Опрос
4.		ОУ практи ка	2	ОРУ с предметами.	спор тзал	Текущий контроль
5.		ОУ	2	ОРУ с предметами	спорт зал	Текущий контроль
6.		практика	2	ОРУ без предметов	спорт зал	Текущий контроль
7.		ОУ	2	ОРУ без предметов	спорт зал	Текущий контроль
8.		ОУ	2	ОРУ на месте.	спор тзал	Текущий контроль
9.		ОУ практи ка	2	ОРУ на месте.	спорт зал	Текущий контроль
10.		ОУ практи ка	2	ОРУ в движении.	спорт зал	Текущий контроль

11.		ОУ практи ка	2	ОРУ в движении.	спор тзал	Текущий контроль
12.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спор тзал	Текущий контроль
13.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами.	спор т зал	Текущий контроль
14.		ОФП	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спор т зал	Текущий контроль
15.		ОФП	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спорт зал	Текущий контроль
16.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спорт зал	Текущий контроль
17.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спорт зал	Текущий контроль
18.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спорт зал	Текущий контроль
19.		ОФП	2	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	спорт зал	Текущий контроль

20.		ОФП	2	Упражнения на силу.	спор тзал	Текущий контроль
21.		ОФП	2	Упражнения на силу.	спор тзал	Текущий контроль
22.		ОФП	2	Упражнения на силу, выносливость, отягощениями.	спор тзал	Текущий контроль
23.		ОФП	2	Упражнения на силу, выносливость.	спор тзал	Текущий контроль
24.		ОФП	2	Упражнения на ловкость.	спор тзал	Текущий контроль
25.		ОФП	2	Упражнения на ловкость.	спор тзал	Текущий контроль
26.		ОФП	2	Упражнения на силу, выносливость, отягощениями. Упражнения на ловкость.	спор тзал	Текущий контроль
27.		ОФП	2	Упражнения на силу, выносливость, отягощениями. Упражнения на ловкость.	спор тзал	Текущий контроль
28.		ТТП теория	2	Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.	спор тзал	опрос
29.		практи ка	2	Нижняя прямая подача.	спор тзал	Текущий контроль
30.		практи ка	2	Нижняя боковая подача.	спорт зал	Текущий контроль
31.		практи ка	2	Верхняя боковая подача.	спорт зал	Текущий контроль
32.		практи ка	2	Верхняя прямая подача.	спорт зал	Текущий контроль
33.		практи ка	2	Верхняя передача мяча.	спорт зал	Текущий контроль
34.		практи ка	2	Передача мяча в прыжке.	спорт зал	Текущий контроль
35.		практи ка	2	Прямой нападающий удар.	спорт зал	Текущий контроль
36.	.	практи ка	2	Прием мяча снизу двумя руками	спор тзал	Текущий контроль

37.		практика	2	Прием мяча снизу одной рукой.	спорт зал	Текущий контроль
38.		практика	2	Прием мяча сверху двумя руками.	спорт зал	Текущий контроль
39.		практика	2	Блокирование.	спорт зал	Текущий контроль
40.		практика	2	Прием мяча снизу двумя руками .Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.	спорт зал	Текущий контроль
41.		командные	2	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спорт зал	Текущий контроль
42.		командные	2	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спорт зал	Текущий контроль
43.		командные	2	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	спорт зал	Текущий контроль
44.		индивидуальн.	2	Выбор места.	спорт зал	Текущий контроль
45.		индивидуальн.	2	Тактика подачи.	спорт зал	Текущий контроль
46.		индивидуальн.	2	Тактика передачи	спорт зал	Текущий контроль
47.		индивидуальные	2	Выбор места Тактика подачи Тактика передачи	спорт зал	Текущий контроль
48.		индивидуальн.	2	Тактика нападающего удара.	спорт зал	Текущий контроль
49.		индивидуальн.	2	Тактика игры в защите.	спорт зал	Текущий контроль
50.		индивидуальные	2	Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите.	спорт зал	Текущий контроль

51.		командные	2	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
52.		командные	2	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
53.		командные	2	Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита	спортзал	Текущий контроль
54.		групповые	2	Взаимодействие защитников.	спортзал	Текущий контроль
55.		групповые	2	Взаимодействие блокирующих.	спортзал	Текущий контроль
56.		групповые	2	Взаимодействие страхующих.	спортзал	Текущий контроль
57.		групповые	2	Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.	спортзал	Текущий контроль
58.		командные	2	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	Учебная игра
59.		командные	2	Двухсторонняя игра по правилам.	спортзал	Учебная игра
60.		командные	2	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	спортзал	Учебная игра
61.		теория	2	Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии	спортзал	опрос
62.		теория	2	Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.	спортзал	опрос
63.		СФП	2	Специальные упражнения для развития выносливости	спортзал	Текущий контроль
64.		практика	2	Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	спортзал	Текущий контроль
65.		практика	2	Двухсторонние игры соревновательного характера.	спортзал	Учебная игра

66.		практика	2	Двухсторонние игры соревновательного характера.	спор тзал	Учебная игра
67.		практика	2	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спор тзал	Учебная игра
68.		практика	2	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спорт зал	Учебная игра
69.		практика	2	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спорт зал	Учебная игра
70.		практика	2	Отработка качества передачи и приёмов мяча.	спорт зал	Учебная игра
71.		практика	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	спорт зал	зачет
72.		практика	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	спорт зал	зачет