Департамент по образованию Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Уровень: базовый
Срок реализации: 1 год
Составитель: Касьянова Ольга Владимировна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ №9

город Тобольск, 2026 год

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Локальные нормативные акты образовательной организации;

-Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

-Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

Актуальность программы

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: учащиеся 13-17 лет.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы, данной дополнительной образовательной программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся, а не на базе специальной спортивной школы.

Программа является модифицированной**,** так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1.Практические занятия;
2.Эстафеты;
3.Подвижные игры;
4.Спортивные соревнования;
5.Физкультурные праздники;
6.Обучающие и двусторонние игры;
7.Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими **методами** обучения являются:

-словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

-наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

-практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – продолжительность образовательного процесса 1 учебный год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа). Занятия проводятся в спортивном зале, волейбольной площадке на стадионе.

Два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
-организовать полезную занятость обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теория	7	7	-	Беседа, рассказ
2	Освоение техни передвижений	7	-	7	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Освоение техни приемов и переда мяча	25	-	25	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4	Освоение техни подачи мяча и прием подач.	25	-	25	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Освоение техни прямого нападающе удара и овладен техникой защитны действий	30	-	30	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Специальная подготовка техническая	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Специальная подготовка тактическая	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	ОФП	На каждом занятии			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
9	Овладение организаторскими способностями. Соревнования.	10	-	10	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Итого	144	7	137	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы

Тематика занятий: ***Теория.***

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

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

Соревнования.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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 иливыход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

1.4.Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В ходе реализация программы «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания**:

-значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных,

выносливости, гибкости);
-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
-основное содержание правил соревнований по волейболу;
-жесты волейбольного судьи;
-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
могут научиться:
-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
-выполнять технические приёмы и тактические действия;
-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
-играть в волейбол с соблюдением основных правил;
-демонстрировать жесты волейбольного судьи;
-проводить судейство по волейболу.
В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализация программы «Волейбол» обучающиеся
должны знать:
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.
должны уметь:
-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своем здоровье;
-применять коммуникативные и презентационные навыки;
-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
-находить выход из стрессовых ситуаций;
-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
-отвечать за свои поступки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

-Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
-Призовые места на соревнованиях школьного и городского уровня;
-Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
-Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
-Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
-Умение контролировать психическое состояние.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определятся количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Выполнение контрольных нормативов

1.Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		14-15лет		16-17 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	10
12.	Подача на точность	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	7

2.2.Содержание программы

Тема 1: Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и

разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Тема5:Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах, городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

2.3.Условия реализации программы

Программа секции «Волейбол» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И Ляха и А.А. Зданевича 1-11 классов. Упражнения подобраны в соответствие с учебными, воспитательными и образовательными задачами.

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-X1 классы.

Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2004г).

Педагогические условия

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:
-программа спортивной секции «волейбол»;
-годовой план - график прохождения материала;
-поурочные планы;
-журнал учёта работы, посещаемости.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь.
1.Волейбольная сетка
2.Волейбольные мячи
3.Свисток
4.Секундомер
5.Шведские стенки
6.Скакалки
7.Гимнастические скамейки
8.Методические пособия и рекомендации
9.Инструкция по технике безопасности
10.Контрольные нормативы
11.Правила по волейболу

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.
В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.
Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.
Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.
Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Информационное обеспечение

Видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, доступ к интернет ресурсам.
Основные источники: Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
1.Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
2.Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3.В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
4.Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.- 245
5.Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2011 - 176 с.
6.Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
7.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:
1.Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
2.Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
3.Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Судейская и инструкторская практика. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Перемещения и стойки.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Контрольные нормативы: ОФП.	2
3.	История и пути развития современного волейбола. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Контрольные нормативы: СФП.	2
4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.	2
5.	Оснащение спортсмена. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.	2
6.	Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
7.	Правила соревнований по волейболу. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.	2
8.	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
10.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2
11.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2
12.	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
13.	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2
14.	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2
15.	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
16.	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.	2
17.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
18.	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	2
19.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
20.	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	2

21.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
22.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2
23.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
24.	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2
25.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
26.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2
27.	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2
28.	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
29.	Контрольная игра.	2
30.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	2
31.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	2
32.	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
33.	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2
34.	Правила игры в волейбол. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).* Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
35.	Контрольная игра.	2
36.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2
37.	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
38.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	2
39.	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	2
40.	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
41.	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2
42.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
43.	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после	2

	подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	
44.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
45.	Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2
46.	Контрольная игра.	2
47.	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
48.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
49.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
50.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
51.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	2
52.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
53.	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	2
54.	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
55.	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2
56.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
57.	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2
58.	Контрольная игра.	2
59.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
60.	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	2
61.	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
62.	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	2
63.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).*	2
64.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	2

65.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)*.	2
66.	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.	2
67.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия. *(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)*.	2
68.	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.	2
69.	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП.	2
70.	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: СФП	2
71.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
72.	Контрольная игра.	2

Список литературы для учителей

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, 2010г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
2.Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, 2011г.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

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