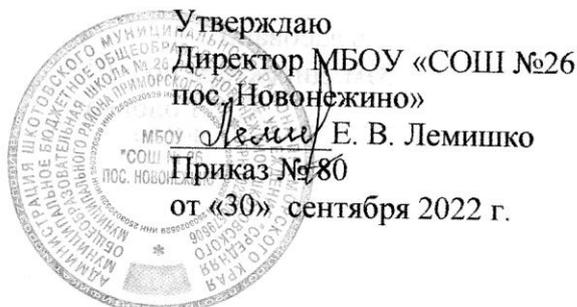


МКУ «Управление образованием» Шкотовского муниципального района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 пос. Новонежино»
Шкотовского муниципального района Приморского края**

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



ВОЛЕЙБОЛ

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10 -18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Парейчук Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

пос. Новонежино
2022 г.

РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 . Пояснительная записка

Актуальность программы

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык преподавания программы: русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность программы

Результатом реализации программы дополнительного образования детей секции «Волейбол», является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки и практическими навыками проведения соревнований.

Новизна программы

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Адресат программы

Программа спортивной секции по волейболу рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 18 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

Населенный пункт: пос. Новонежино

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра или школьной медсестры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Время проведения занятий: 3 часа.

Срок реализации программы: 3 года.

Срок освоения программы: 324 часа.

Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

Возрастная категория: 10-18 лет.

Формы и построение занятий.

Основной принцип работы секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем секции совместно с занимающимся.

Однонаправленные занятия:

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия:

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия:

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия:

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

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.

Педагогическая целесообразность

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: всестороннее физическое развитие учащихся 11 – 18 лет, проживающих в Но-вонежинском сельском поселении, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств посредством занятий волейболом.

Задачи программы

1 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- освоение учащимися техническими приемами волейбола;
- усвоить представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- овладеть необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- освоение учащимися техническими и тактическими приёмами волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- овладение учащимися техническими приемами волейбола;
- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- усвоить необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- овладение учащимися техническими и тактическими приёмами волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

1.3 . Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестац ии и контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	6			

1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		3		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		3		опрос
2	Техническая подготовка.	57	в процесс е занятий		
2.1.	Стойка игрока			3	показ и выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклонением, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнений
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			6	показ и выполнение

					упражнен ий
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками			6	показ и выполнен ие упражнен ий
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			6	показ и выполнен ие упражнен ий
2.6.	Прямой нападающий удар			6	показ и выполнен ие упражнен ий
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнен ие упражнен ий
2.8.	Блокирующий удар			6	показ и выполнен ие упражнен ий
2.9.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			6	соревнов ания
2.10.	Игра в защите			6	соревнов

					ания
3	Тактическая подготовка	12	в процессе занятий		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:			3	показ и выполнение упражнений
3.2.	Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.			3	соревнования
3.3.	Перемещение игроков			3	показ и выполнение упражнений
3.4.	Двойной блок			3	показ и выполнение упражнений
4	Правила игры в волейбол	15	в процессе занятий		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.		3		соревнования

4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			3	соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			3	соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			6	соревнования
5	Общая физическая подготовка (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	Специальная физическая подготовка (в процессе занятий)				Зачет по СФП 2 раза в месяц
7	Контрольные испытания.	18			контрольные тестирования
7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.				соревнования
7.2.	Школьные соревнования между классами. Учебное судейство			18	соревнования
	Итого:	108 часов	9	99	

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория. История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Раздел 2: Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

2.1. Тема: Стойка игрока.

Теория. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Практика. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2. Тема: Бег с уклонением, прыжки у сетки

Практика. Бег с уклонением. Отработка прыжков у сетки.

2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху

Теория. Техника приемов передачи мяча сверху.

Практика. 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками

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. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м.

Теория. Техника нижней прямой подачи.

Практика. Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.6. Тема: Прямой нападающий удар

Теория. Техника прямого нападающего удара.

Практика. 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).

2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар

Теория. Техника силовых блокирующих ударов.

Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

2.8. Тема: Блокирующий удар

Теория. Техника блокирующего удара.

Практика. Овладение техникой блокирующего удара

2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4

Теория. Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

Практика. Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

2.10. Тема: Игра в защите

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные групповые и командные действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел 3: Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять 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.

3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения

Теория. Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Практика:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование;
- тактика нападения и тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Двухсторонняя учебная игра.

3.3. Тема: Перемещение игроков

Теория. Тактика перемещения игроков.

Практика. *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

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.

3.4. Тема: Двойной блок

Теория. Техника двойного блока.

Практика. Выполнение двойного блока.

Раздел 4: Правила игры в волейбол

4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

Теория. Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры.

4.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5

Теория. Тактика игры в зоне 1, 5, 6.

Практика. Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра.

4.3. Тема: Игра по упрощенным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по упрощённым правилам.

4.4. Тема: Игра по основным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по основным правилам.

Раздел 5: Общая физическая подготовка.

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 доставкой 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.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

Раздел 6: Специальная физическая подготовка.

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.

Раздел 7: Контрольные испытания.

Практика:

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Теория. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола.

Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство

Практика. Проведение школьных соревнования между классами. Учебное судейство.

1.4. Содержание программы. Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	6			
1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		3		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		3		опрос
2	Техническая подготовка.	57	в процесс е занятий		
2.1.	Стойка игрока			3	показ и

					выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклонением, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнений
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			6	показ и выполнение упражнений
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками			6	показ и выполнение упражнений
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			6	показ и выполнение упражнений
2.6.	Прямой нападающий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.8.	Блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.9.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			6	соревнования
2.10.	Игра в защите			6	соревнования
3	Тактическая подготовка	12	в процессе		

			занятий		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:			3	показ и выполнение упражнений
3.2.	Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.			3	соревнования
3.3.	Перемещение игроков			3	показ и выполнение упражнений
3.4.	Двойной блок			3	показ и выполнение упражнений
4	Правила игры в волейбол	15	в процессе занятий		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.		3		соревнования
4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			3	соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			3	соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			6	соревнования
5	Общая физическая подготовка (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	Специальная физическая подготовка (в процессе занятий)				зачет по СФП 2 раза в месяц
7	Контрольные испытания.	18			контрольные

					тестирования
7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.				соревнования
7.2.	Школьные соревнования между классами. Учебное судейство			18	соревнования
	Итого:	108 часов	9	99	

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория. История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Раздел 2: Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

2.1. Тема: Стойка игрока.

Теория. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Практика. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2. Тема: Бег с уклонением, прыжки у сетки

Практика. Бег с уклонением. Отработка прыжков у сетки.

2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху

Теория. Техника приемов передачи мяча сверху.

Практика. 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками

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. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м.

Теория. Техника нижней прямой подачи.

Практика. Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.6. Тема: Прямой нападающий удар

Теория. Техника прямого нападающего удара.

Практика. 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).

2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар

Теория. Техника силовых блокирующих ударов.

Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем).
Страховка при блокировании.

2.8. Тема: Блокирующий удар

Теория. Техника блокирующего удара.

Практика. Овладение техникой блокирующего удара

2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4

Теория. Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

Практика. Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

2.10. Тема: Игра в защите

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные групповые и командные действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел 3: Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять 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.

3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения

Теория. Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Практика:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование;
- тактика нападения и тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Двухсторонняя учебная игра.

3.3. Тема: Перемещение игроков

Теория. Тактика перемещения игроков.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней

поддачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны

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.

3.4. Тема: Двойной блок

Теория. Техника двойного блока.

Практика. Выполнение двойного блока.

Раздел 4: Правила игры в волейбол

4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

Теория. Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика

судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры.

4.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5

Теория. Тактика игры в зоне 1, 5, 6.

Практика. Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра.

4.3. Тема: Игра по упрощенным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по упрощённым правилам.

4.4. Тема: Игра по основным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по основным правилам.

Раздел 5: Общая физическая подготовка.

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: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

Раздел 6: Специальная физическая подготовка.

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.

Раздел 7: Контрольные испытания.

Практика:

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Теория. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола.

Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство

Практика. Проведение школьных соревнования между классами. Учебное судейство.

1.5. Содержание программы.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Физическая культура и спорт в России.	6			
1.1	История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.		3		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		3		опрос
2	Техническая подготовка.	57	в процесс е занятий		
2.1.	Стойка игрока			3	показ и выполнение правильной стойки игрока
2.2.	Бег с уклонением, прыжки у сетки			6	показ и выполнение упражнений
2.3.	Передача мяча двумя руками сверху			6	показ и выполнение упражнений
2.4.	Прием мяча снизу двумя руками			6	показ и выполнение

					упражнений
2.5.	Нижняя подача с 3-6 м.			6	показ и выполнение упражнений
2.6.	Прямой нападающий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.7.	Силовые упражнения блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.8.	Блокирующий удар			6	показ и выполнение упражнений
2.9.	Игра в нападение в зоне 2, 3, 4			6	соревнования
2.10.	Игра в защите			6	соревнования
3	Тактическая подготовка	12	в процессе занятий		
3.1.	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:			3	показ и выполнение упражнений
3.2.	Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.			3	соревнования
3.3.	Перемещение игроков			3	показ и выполнение упражнений
3.4.	Двойной блок			3	показ и

					выполнение упражнений
4	Правила игры в волейбол	15	в процесс е занятий		
4.1.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.		3		соревнования
4.2.	Игра в зоне 1, 6, 5			3	соревнования
4.3.	Игра по упрощенным правилам			3	соревнования
4.4.	Игра по основным правилам			6	соревнования
5	Общая физическая подготовка (в процессе занятий)				зачет по ОФП 2 раза в месяц
6	Специальная физическая подготовка (в процессе занятий)				зачет по СФП 2 раза в месяц
7	Контрольные испытания.	18			контрольные тестирования
7.1.	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.				соревнования
7.2.	Школьные соревнования между классами. Учебное судейство			18	соревнования
	Итого:	108 часов	9	99	

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория. История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

1.2. Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Раздел 2: Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

2.1. Тема: Стойка игрока.

Теория. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Практика. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2. Тема: Бег с уклоном, прыжки у сетки

Практика. Бег с уклоном. Отработка прыжков у сетки.

2.3. Тема: Передача мяча двумя руками сверху

Теория. Техника приемов передачи мяча сверху.

Практика. 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. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.4. Тема: Прием мяча снизу двумя руками

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. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

2.5. Тема: Нижняя подача с 3-6 м.

Теория. Техника нижней прямой подачи.

Практика. Нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.6. Тема: Прямой нападающий удар

Теория. Техника прямого нападающего удара.

Практика. 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).

2.7. Тема: Силовые упражнения блокирующий удар

Теория. Техника силовых блокирующих ударов.

Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

2.8. Тема: Блокирующий удар

Теория. Техника блокирующего удара.

Практика. Овладение техникой блокирующего удара

2.9 Тема: Игра в нападение в зоне 2, 3, 4

Теория. Тактика игры в нападении в зоне 2, 3, 4.

Практика. Игра в нападение в зоне 2, 3, 4. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»).

2.10. Тема: Игра в защите

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные групповые и командные действия при приёме

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

Раздел 3: Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять 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.

3.1. Тема: Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения

Теория. Понятие основных приемов техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Практика:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование;
- тактика нападения и тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

- командные действия.

3.2. Тема: Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Двухсторонняя учебная игра.

3.3. Тема: Перемещение игроков

Теория. Тактика перемещения игроков.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней

поддачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны

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 поддачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

3.4. Тема: Двойной блок

Теория. Техника двойного блока.

Практика. Выполнение двойного блока.

Раздел 4: Правила игры в волейбол

4.1. Тема: Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

Теория. Терминология и судейские жесты в волейболе. Методика

судейства. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Правила игры.

4.2. Тема: Игра в зоне 1, 6, 5

Теория. Тактика игры в зоне 1, 5, 6.

Практика. Взаимодействие игроков в зоне 1, 5, 6. Двухсторонняя учебная игра.

4.3. Тема: Игра по упрощенным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по упрощённым правилам.

4.4. Тема: Игра по основным правилам

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Игра по основным правилам.

Раздел 5: Общая физическая подготовка.

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 доставкой 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.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты.

Раздел 6: Специальная физическая подготовка.

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.

Раздел 7: Контрольные испытания.

Практика:

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

7.1. Тема: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

Теория. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Ведение протокола.

Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Участие в соревнованиях различного уровня.

7.2. Тема: Школьные соревнования между классами. Учебное судейство

Практика. Проведение школьных соревнований между классами. Учебное судейство.

1.6. Прогнозируемый результат.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные:

Обучающийся будет:

- развивать социально значимые отношения;
- приобретать опыт осуществления социально значимых действий;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

У обучающегося будет:

- усвоение школьником социально значимых знаний;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам;
- развито чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- толерантные взаимоотношения в команде.

Предметные:

Обучающийся будет знать:

- об истории развития волейбола в России.
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Обучающийся будет уметь:

- вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Обучающийся будет владеть:

- игрой в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные:

Обучающийся будет знать:

- наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся приобретёт:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- понимание цели выполняемых действий;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-технические условия:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

1. волейбольная сетка
2. волейбольные мячи
3. набивные мячи
4. баскетбольные мячи
5. перекладины для подтягивания в висе
6. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
7. гимнастические маты
8. гимнастические скамейки
9. гимнастическая стенка

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно,

общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль – большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. По ОФП, СФП, технической и специально-технической подготовке проводятся зачеты 1 раз в неделю.

Контрольные нормативы - контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности проводятся 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Соревнования - одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного и районного уровня.

Итоговый контроль – проводится в конце сезона итоговое занятие.

Формы аттестации – проводятся в форме опроса усвоения теоретических знаний. В форме зачета по ОФП, СФП технической и специально-технической подготовке 1 раз в неделю.

Это позволяет определять уровень физического развития и роста занимающихся в секции.

Формы фиксации результатов:

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1 года обучения Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Бег 60м (с)	10,0
2	Многоскоки (5 прыжков) (м)	8,6
3	Бег 400м (мин, с)	1,35
4	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8
5	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во)	36

	раз)	
--	------	--

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 2 года обучения
Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,6	10,0
2	Бег 400м (мин, с)	1,30	1,33
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,3	8,6
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36	36

Контрольные упражнения для учебно-тренировочных групп 3 года обучения
Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,0	9,5
2	Бег 400м (мин, с)	1,22	1,25
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	3
4	Прыжок в длину с места (см)	185	175
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,6	8,9
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во)	40	40

	раз)		
--	------	--	--

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет	17-18 лет	
						связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10- 12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	3	4	3	2	3

7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4					
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3	4	4	5

Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		36	36	36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	20.09.2022-30.12.2022	19.09.2023-29.12.2023	17.09.2024-27.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024	15.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		10-12	13-15	16-18
Продолжительность занятия, час		3	3	3
Режим занятия		1 раз/нед	1 раз/нед	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		108	108	108

Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970 г. Железняк Ю.Д.,
3. Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.

4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.– 3-е издание.- Кемерово.Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»
на 2022-2023 уч. год**

№ п\п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1		История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	опрос
2		Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.	3	опрос
3		Перемещение игроков. ОФП (бег на короткие дистанции, эстафетный бег)	3	показ
4		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП (силовые упражнения с отягощениями)	3	показ, зачет по ОФП
5		Школьные соревнования между классами (10,11 кл.) Учебное судейство	3	соревнования

6		Бег с уклоном, прыжки у сетки. ОФП (прыжки в длину с места, прыжки через скамейку)	3	показ, зачет по ОФП
7		Бег с уклоном, прыжки у сетки. ОФП (гладкий, попеременный бег).	3	показ
8		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ
9		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ, зачет по ОФП
10		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ
11		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ, зачет по ОФП
12		Школьные соревнования между классами (8-9 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
13		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ
14		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ, зачет по ОФП
15		Прямой нападающий удар	3	показ
16		Прямой нападающий удар	3	показ, зачет по СФП
17		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ
18		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ, зачет по ОФП

19		Школьные соревнования между классами (7-8 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
20		Блокирующий удар	3	показ
21		Блокирующий удар	3	показ, зачет по СФП
22		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ
23		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ, зачет по СФП
24		Игра в защите	3	показ
25		Игра в защите	3	показ, зачет по СФП
26		Школьные соревнования между классами (6-7 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
27		Двойной блок	3	показ
28		Двойной блок	3	показ, зачет по СФП
29		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ
30		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ, зачет по СФП
31		Игра по упрощенным правилам	3	соревнования
32		Школьные соревнования между классами (5-6 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
33		Игра по основным правилам	3	соревнования
35		Игра по основным правилам	3	соревнования
36		Школьные соревнования между классами Учебное судейство	3	соревнования
	Итого		108 часов	

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»
на 2023-2024 уч. год**

№ п\п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1		История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	опрос
2		Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.	3	опрос
3		Перемещение игроков. ОФП (бег на короткие дистанции, эстафетный бег)	3	показ
4		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП (силовые упражнения с отягощениями)	3	показ, зачет по ОФП
5		Школьные соревнования между классами (10,11 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
6		Бег с уклонением, прыжки у сетки. ОФП (прыжки в длину с места, прыжки через скамейку)	3	показ, зачет по ОФП
7		Бег с уклонением, прыжки у сетки. ОФП (гладкий, попеременный бег).	3	показ
8		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ

9		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ, зачет по ОФП
10		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ
11		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ, зачет по ОФП
12		Школьные соревнования между классами (8-9 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
13		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ
14		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ, зачет по ОФП
15		Прямой нападающий удар	3	показ
16		Прямой нападающий удар	3	показ, зачет по СФП
17		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ
18		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ, зачет по ОФП
19		Школьные соревнования между классами (7-8 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
20		Блокирующий удар	3	показ
21		Блокирующий удар	3	показ, зачет по СФП
22		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ

23		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ, зачет по СФП
24		Игра в защите	3	показ
25		Игра в защите	3	показ, зачет по СФП
26		Школьные соревнования между классами (6-7 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
27		Двойной блок	3	показ
28		Двойной блок	3	показ, зачет по СФП
29		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ
30		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ, зачет по СФП
31		Игра по упрощенным правилам	3	соревнования
32		Школьные соревнования между классами (5-6 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
33		Игра по основным правилам	3	соревнования
35		Игра по основным правилам	3	соревнования
36		Школьные соревнования между классами Учебное судейство	3	соревнования
	Итого		108 часов	

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»
на 2024-2025 уч. год**

№ п\п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
--------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

1		История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	опрос
2		Правила игры, расстановка игроков. Техника безопасности на занятиях.	3	опрос
3		Перемещение игроков. ОФП (бег на короткие дистанции, эстафетный бег)	3	показ
4		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП (силовые упражнения с отягощениями)	3	показ, зачет по ОФП
5		Школьные соревнования между классами (10,11 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
6		Бег с уклонением, прыжки у сетки. ОФП (прыжки в длину с места, прыжки через скамейку)	3	показ, зачет по ОФП
7		Бег с уклонением, прыжки у сетки. ОФП (гладкий, попеременный бег).	3	показ
8		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ
9		Стойка игрока. СФП (броски набивного мяча, подтягивания, отжимания).	3	показ, зачет по ОФП
10		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ
11		Прием мяча снизу двумя руками. ОФП (упражнения для плечевого пояса).	3	показ, зачет по ОФП

12		Школьные соревнования между классами (8-9 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
13		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ
14		Нижняя подача с 3-6 м. ОФП (гимнастические и акробатические упражнения).	3	показ, зачет по ОФП
15		Прямой нападающий удар	3	показ
16		Прямой нападающий удар	3	показ, зачет по СФП
17		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ
18		Силовые упражнения блокирующий удар. ОФП (упражнения для мышц ног и таза).	3	показ, зачет по ОФП
19		Школьные соревнования между классами (7-8 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
20		Блокирующий удар	3	показ
21		Блокирующий удар	3	показ, зачет по СФП
22		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ
23		Игра в нападение в зоне 2, 3, 4	3	показ, зачет по СФП
24		Игра в защите	3	показ
25		Игра в защите	3	показ, зачет по СФП
26		Школьные соревнования между классами (6-7 кл.) Учебное судейство	3	соревнования

27		Двойной блок	3	показ
28		Двойной блок	3	показ, зачет по СФП
29		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ
30		Игра в зоне 1, 6, 5	3	показ, зачет по СФП
31		Игра по упрощенным правилам	3	соревнования
32		Школьные соревнования между классами (5-6 кл.) Учебное судейство	3	соревнования
33		Игра по основным правилам	3	соревнования
35		Игра по основным правилам	3	соревнования
36		Школьные соревнования между классами Учебное судейство	3	соревнования
	Итого		108 часов	