

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №29 муниципального образования Темрюкский район

Принято на заседании

педагогического совета

от « 28» августа 2020 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №29

Кокодзей О.И.

«28» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 2 года: 288 ч. (1 год – 144 ч., 2 год – 144ч.)

**Возрастная категория:** 13 - 17 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – номер программы в Навигаторе 23844**

Автор – составитель: Стобуренко И.В., учитель физической культуры.

п. Приморский, 2020 г.

# **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта « Волейбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

### **1.1. Направленность образовательной программы**

**Направленность** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 13-17 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

## ***1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность***

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### ***1.3. Отличительные особенности данной программы***

Образовательная программа предназначена для педагогов дополнительного образования СШК физкультурно спортивной направленности. Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

### ***1.4. Адресат программы***

В программу принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке

### ***1.5. Уровень программы, объем и сроки***

Уровень программы базовый. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 4 часа в неделю, всего 144 часа. В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования.

### ***1.6. Цель из задачи программы***

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### ***1.7. Объем и сроки реализации программы***

Программа курса волейбол рассчитана на 1 года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

### ***1.8. Форма обучения и режим занятий по программе***

Форма обучения очная. Основными формами учебного процесса являются групповые занятия, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях. Материал программыдается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

-формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.  
 Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.  
 Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятие, зачеты.

### **1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Условия комплектования учебных групп по волейболу

Возраст	Год обучения	Группы	Мин. наполн яемость групп (чел.)	Макс. объём нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед.	Требования
12-17	Весь период	СОЭ	15	4	144	наличие медицинской справки - о допуске занятий в объединении

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Наличие учебного плана**

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	4	4	

	Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).			
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия –	78 24 24 14	2 24 3 3 3 3 3 3 4 5 24 7 6 7 4 14 6 4 4	76 24 3 3 3 3 3 3 4 5 24 7 6 7 4 14 6 4 4

	выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.	14		14 5 4 4 1
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	18	1 1	16 4 6
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

## 2.2. Содержание учебного плана

### Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **Практика**

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Практика**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

## **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)**

### **Теория**

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

### **Практика**

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Теория**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

### **Практика**

Специальные упражнения для развития выносливости  
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег  
Двухсторонние игры соревновательного характера  
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

## **2.3 Планируемые результаты и способы проверки**

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;  
формирование:

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Познавательные универсальные учебные действия

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и

- видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Учащиеся должны

**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

***Способы проверки результативности***

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.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

***2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы***

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

**МОНИТОРИНГ**  
реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

**Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**1. Календарный учебный график.**

№	дата	Тема занятий	количество занятий	время проведения занятий	Форма занятий	Место занятий	Форма контроля
		Вводное занятие.	4				
1		История развития волейбола в России. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
2		Техника безопасности на занятиях. ОФП. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест

		Передачи мяча.	10			
3		Техника перемещения в стойке, остановки, передачи мяча. Учебная игра	3	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
4		Передача мяча после перемещения. Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
5		Передача мяча в игровых упражнениях. Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
6		Техника приема и передачи мяча через сетку. Учебная игра. Подача мяча.	3 15	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
7		Техника нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	3	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
8		Техника ударов по мячу. Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
9		Техника ударов по мячу после подбрасывания. Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт-зал	Опрос, тест
10		Техника верхней прямой подачи в опорном положении.	2	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
11		Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
12		Учебная игра, прием подачи.	2	Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
		Техника приема и передач мяча.	10			
13		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	3	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
14		Прием и передача мяча в нападении, защите Учебная игра.	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
15		Подача мяча по зонам Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
16		Общая физическая подготовка Учебная игра, прием подачи	3	Тренинг		Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактика игры.	12			
17		Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра, прием подачи	3	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение

						е, анализ
18	Учебная игра. Инструкторская практика	3	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
19	Учебная игра. Технические действия в нападении.	3	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
20	Специальная физическая подготовка	3	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
	Нападающий удар	13				
21	Техника безопасности на уроке. Техника нападающего удара.	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
22	Нападающий удар в игре, блокирование. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
23	Техника прямого нападающего удара Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
24	Нападающий удар со второй передачи. Учебная игра, прием подачи	1	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
25	Зашитные действия при нападающем ударе. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
26	Нападающий удар у сетки. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
27	Нападающий удар у сетки. Учебная игра, прием подачи	1	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	
28	Нападающий удар с отвлекающим действием. Учебная игра, прием	1	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра,	

	подачи					наблюдени е, анализ
	<b>Общая физическая подготовка</b>	1				
29	Развитие координационных способностей Развитие силы Учебная игра, прием подачи	1	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Тактика игры.	12				
30	Технические и тактические действия в нападении. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
31	Учебная игра. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра, прием подачи	6	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
32	Учебная игра. Защитные действия. Учебная игра, прием подачи	2				
33	Индивидуальные, командные, действия нападения.	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Техника приема и передачи мяча.	12				
34	Техника приема после отскока от сетки. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
35	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт - зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
36	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
37	Техника передачи мяча после перемещения . Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
38	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра, прием подачи	1	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
39	Матчевая встреча. Инструкторская практика.	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра,	

						наблюдени е, анализ
40	Матчевая встреча. Инструкторская практика.	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Подача мяча	4				
41	Тактические действия при подачи мяча. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
42	Урок-соревнование (подача мяча).	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Нападающий удар	7				
43	Нападающий удар со второй передачи. Учебная игра, прием подачи	1	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
44	Тактические действия при нападающем ударе в защите. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
45	Блокирование нападения. Учебная игра, прием подачи	3	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Передачи мяча.	4				
46	Передача мяча после перемещения. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
47	Техника приема и передачи мяча в игровых упражнениях (2:2, 3:2, 3:3). Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
	Подача мяча.	8				
48	Нижняя прямая подача . Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ	
49	Техника ударов по мячу. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдени	

50	Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
51	Техника приема и передачи мяча Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
	Техника приема и передач мяча.	12				
52	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра, прием подачи	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
53	Прием и передача мяча в нападении. Учебная игра	1	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
54	Подача мяча в опорном положении. Учебная игра	1	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
55	Подача мяча по зонам Учебная игра	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
56	Общая физическая подготовка Учебная игра	3	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
57	Общая физическая подготовка Учебная игра	3	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
	Тактика игры.	6				
58	Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
59	Учебная игра. Инструкторская практика	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ	е, анализ
60	Учебная игра. Технические действия в нападении.	2	Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра,	

						наблюдени е, анализ
	Нападающий удар	10				
61	Техника прямого нападающего удара Учебная игра	1		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
62	Нападающий удар с отвлекающим действием. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
63	Тактические действия при нападающем ударе в защите. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
64	Блокирование нападения. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
65	Технические действия в защите. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
	Общая физическая подготовка	8				
66	Развитие координационных способностей, силы. Учебная игра	1		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
67	Развитие силы. Учебная игра	1		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
68	Развитие прыгучести. Учебная игра	3		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
69	Контрольное тестирование упражнений офт. Учебная игра	3		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ
	Техника приема и передач мяча.	6				
70	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт- зал	Учебная игра, наблюдени е, анализ

71	Вторая передача у сетки. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
72	Прием и передача мяча в нападении, в защите. Учебная игра	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
	Итого	144				

## 2. Условия реализации программы.

### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

### 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:

- наличие необходимой документации;  
- программы деятельности спортивной секции;  
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол

Материально – техническое обеспечение программы

### спортивный зал 9x18

### спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 6 шт.
4. гимнастические скамейки-2шт.
5. гимнастические маты-7шт.
6. скакалки- 20 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.
8. мячи волейбольные – 5 шт.
9. мячи баскетбольные-10шт.
- 10.мячи футбольные-5шт.
- 11.обручи-10шт

### Дидактическое обеспечение программы

- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи

#### Кадровое обеспечение программы

Программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

#### 3. Формы аттестации.

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

Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

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 районного и республиканского уровня.

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.

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.

#### 4. Оценочные материалы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз
- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз
- Нижняя прямая подача с 3 -х метров от сетки - 5 раз (Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень ( ниже 60%)

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

## Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## **5. Методическое обеспечение.**

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;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волей болу 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.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

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.

Необходимо научить организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

## **6. Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куянянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. - М., 1995.

**Литература для учащихся:**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, Ф и С 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.