

Управление образования администрации Харовского муниципального района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 года
Протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Косарев Олег Геннадьевич,
Педагог дополнительного
образования

г. Харовск

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	стр. 9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	стр. 10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	стр. 13
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр. 15
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	стр. 16
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	стр.17
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.....	стр. 18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	стр. 18

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Волейболу» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями)
2. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» приказ Министерства просвещения и науки РФ от 23.08.2017 № 816.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
5. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)
6. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
8. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
10. Концепция дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы.

Актуальность программы «Волейбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития. При правильной организации занятий, волейбол способствует укреплению костно - мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Особенности игры в волейбол создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 16-17 лет.

Состав группы: участвующих в реализации ДООП «Волейбол» от 6 до 12 человек

Объем и срок освоения программы: 1 учебный год – 36 недель.

Всего - 72 часа

Недельная нагрузка и количество часов: 1 занятие в неделю – 2 часа

Цель: развитие физических качеств для овладения основами техники и тактики игры в волейбол

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- формировать специальные физические качества;
- воспитывать черты спортивного характера.
- воспитывать морально-этические качества личности: взаимопомощь, взаимоуважение, взаимовыручку.

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим приемам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом в общем, и волейболом в частности;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

знание правил техники безопасности и профилактики травматизма

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся ***узнают:***

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

2. Учебный план ДООП

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая	22	6	16	Зачет, тестирование,

	подготовка				учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	18	8	10	
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	3	0	3	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Зачеты, контрольные испытания	3	0	3	Участие в соревнованиях (школьных, районных)
	Итого часов	72	21	51	

3. Годовой календарный учебный график по дополнительным общеобразовательным программам на 2024 – 2025 учебный год

1. Начало учебного года - 2 сентября 2024 года
2. Окончание учебного года – 26 мая 2025 года
3. Продолжительность учебного года - 36 недель
4. Сменность занятий – 2.
5. Начало занятий 1 смена – 13.00; 2 смена - 18.30
6. Окончание занятий – 20.00.
7. Продолжительность занятий от 1-го часа до 2-х часов. После одного часа устраивается 10-минутный перерыв.
8. Учреждение организует работу в течение всего календарного года.
В период каникул создаются объединения с постоянным и переменным составом. В период школьных каникул занятия могут проводиться по отдельному плану, включающие в себя разного вида формы работы с детьми (походы, экскурсии, посещения музеев и спектаклей, праздники).

3. Содержание программы

Программный материал	Номера занятий	Номера занятий, на которых происходит повторение.
I Теоретическая подготовка II Физическая подготовка III Техническая подготовка I. Техника нападения	17,24, 55,60 2,3,5,6,18,19,22,23	4,7,11,20,25,33,36,40,41,44,45,48,49,52,56,57,58
Действия без мяча Перемещение и стойки: Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	4	7

Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед.	4	7
Перемещения приставными шагами спиной вперед.	4	7
Двойной шаг назад, вправо, влево.	4,11	
Остановка прыжком.	7,11	15,20,62
Прыжки.	20,48	53,58
Сочетание способов перемещений	36,37	40,45,48
Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	2,5,27,29	
Действия с мячом Передача мяча:		
Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	7,11,15,20	21,32,33,36,37,49,63
Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара..	12,13	25,26
Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	13	29, 30
Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).	26,27,33	44,46
Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	20,21,46,52	25,32,53,54,55
Подача мяча:		
Подача нижняя прямая.	40,41	45,48,52
Подача верхняя прямая.	21,22,23,27,30,57,58	45,46,47,51,52,60
Нападающие удары:		
Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному в держателе,	29,30,31, 50,52,53	32,33,34,35,36,37, 51,54,55,56

<p>нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 2. Техника защиты.</p> <p>Действия без мяча Перемещения и стойки:</p> <p>Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.</p> <p>Ходьба и бег, перемещающаяся скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.</p> <p>Перемещение приставными шагами спиной вперед.</p> <p>Скачок назад, право, влево.</p> <p>Остановка прыжком.</p> <p>Падения и перекаты после падений.</p> <p>Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.</p> <p>Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Действия с мячом Прием мяча:</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3 и 2.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.</p> <p>Блокирование:</p> <p>Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p> <p>IV Тактическая подготовка.</p> <p>1. Тактика нападения.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>7</p> <p>7,11</p> <p>47,48,49</p> <p>22,23,24</p> <p>12,14,16</p> <p>21,25,32,33</p> <p>24,25,26</p> <p>44,45,48</p> <p>13,14,15</p> <p>19,20,21,22</p>	<p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>51,52,53</p> <p>42,43,44</p> <p>17,19,20</p> <p>36,37,40,44,45,53,57,58,65,66</p> <p>33,34,35,36</p> <p>53,57,58,65,66</p> <p>44,45,46,57</p> <p>39,40,41,44</p>
---	---	--

Индивидуальные действия		
Выбор места:		
Для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению	33,36	41,64
Для выполнения подачи (верхней прямой).	12,17	35
Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2).	19,22	
При действиях с мячом:		
Чередование способов подач (нижних и верхней прямой)	14,15	31,43,50
Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).	27,28,33	35,46,55,64
Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.	23,27,46	26,41,44
Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	20,21	48
Групповые действия		
Взаимодействие игроков передачей линии:		
При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	11,14	29,33,41,47
Игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	15,28,29	48,49,51,55,71
При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	18,23	37,41,48
Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	14,17,22	49
Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).	10,11	26,34,37
Командные действия		
Система игры со второй		

передачи игрока передней линии:		
Прием нижних и верхней прямой подач и первая в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.	35,37,50,52	42,45,58,69,
Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	39,43,50,52	42,50
Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной. 2. Тактика защиты.	45,51	58,63
Индивидуальные действия Выбор места:		
При приеме нижней и верхней подач.	20,27	45,55
Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.	35,49	65
При страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.	16,17	60
При действиях с мячом:		
Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	17,18	47
Групповые действия		
Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.:		
Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2.	21,22	45
Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.	15,18	
Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3.	16,17	34,50
Командные действия Прием подачи:	30,31	34
Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад.	17,18,19	
Расположение игроков при		

<p>приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4.</p> <p>Системы игры:</p> <p>Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.</p> <p>V Интегральная подготовка</p> <p>Система переключений</p> <p>Игровые тренировки (мини - волейбол, учебно - тренировочные, контрольные и товарищеские игры).</p> <p>VI Зачеты.</p> <p>VII Контрольные испытания.</p>	<p>16,18</p>	<p>27</p> <p>14,29,49</p> <p>16,20,24,46,48,50,72</p> <p>8,12,66,70</p>
---	--------------	--

4.Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Ниже дано модельное занятие для 1-го года обучения.

Занятие комбинированное по физической, технической и тактической подготовке

Задачи:

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу.
3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах.

Инвентарь: мячи волейбольные, набивные, теннисные.

Подготовительная часть – 25 минут. Орг. вопросы – 1 – 2 мин.

1. Ходьба обычная – руки в стороны, на носках – руки на поясе, на пятках – руки за голову; ускоренная (чередование указанных способов). Во время ходьбы рассчитаться на первый – второй (2 мин).
2. Игра в «Салки» в парах. Один водящий. Осалив игрока, он меняется с ним ролями (1 мин).
3. Бег обычный, с круговыми движениями руками вперед, назад, с поворотом на 360 градусов (2 мин).

4. Перемещения приставными шагами выполняется под счет: на 4 счета лицом вперед, на 4 счета правым боком вперед, на 4 счета – левым; затем на 2 счета лицом вперед, на 2 счета – правым, на 2 – левым (1 мин).
5. Игра «Невод». Два водящих, взявшись за руки, ловят остальных играющих в пределах волейбольной площадки. Пойманные игроки становятся водящими. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы. Из числа последних пойманных выбираются новые водящие и игра повторяется (5мин).
6. Построение в две шеренги лицом друг к другу, упражнения с набивными мячами, на двоих занимающихся один мяч: 1) Броски набивного мяча двумя руками от груди, одной снизу (правой, левой) с выпадом противоположной ноги вперед. 2) Прыжки через мяч вперед, после приземления повернуться и снова сделать прыжок (10 раз) – на два упражнения 7- 8 мин. 3) Перемещение правым (левым) боком вперед с мячом в руках, передать мяч партнеру из рук в руки, вернуться на свое место без мяча, партнер выполняет то же задание (2 мин).
7. Игра. Разделить занимающихся на две команды, которые располагаются на обеих сторонах площадки по кругу, в центре каждого круга – водящий с мячом. Все играющие перемещаются приставными шагами вправо (влево). Водящий поочередно бросает мяч всем игрокам. После того, как водящий получает мяч от последнего игрока, игра заканчивается. Выигрывает команда, закончившая игру раньше. В роли водящего должен быть каждый член команды (3 мин).

Основная часть – 60 мин.

1. Развитие быстроты перемещений – 15 мин: 1) Бег с высокого старта – 10 – 15м с максимальной скоростью. 2) То же из положения сидя, лежа. 3) Перемещение приставными шагами лицом, правым или левым боком вперед, то же, постепенно сгибая ноги и сохраняя прежнюю скорость, то же, но с ускорениями. 4) Построение в две шеренги за лицевой линией, тренер располагается на противоположной лицевой линии. По определенному зрительному сигналу тренера все перемещаются приставными шагами правым, левым боком, лицом или спиной вперед. Тренер определяет, кто из игроков быстрее приблизится к нему (3 мин).
2. Эстафета. Две команды располагаются в колоннах по одному на обеих сторонах площадки за лицевой линией. У первых игроков в команде в руках набивной мяч (2 кг). По сигналу они бегут к сетке, бросают мяч через сетку, пробегают под сеткой и ловят мяч, бегут до лицевой линии, затем обратно, выполняя то же задание. Передают мяч в руки следующему и т.д. Побеждает команда, которая раньше закончила бег и у которой было меньше потерь мяча (5мин).
3. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками – 10 мин: 1) Передача в парах через сетку на свободное место площадки. Партнер, с выходом, принимает мяч сверху или снизу и передает мяч через сетку обратно своему партнеру. Выбор приема (сверху, снизу) зависит от высоты передачи и дальности от места, где стоит игрок. Через 5-6 приемов игроки меняются ролями. 2) То же, но передача через сетку в прыжке с собственного подбрасывания. 3) То же, но ударом с собственного подбрасывания. 4) Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3, 2 и наблюдают за тренером, стоящим в зоне 3 – на противоположной стороне площадки. Тренер выполняет передачи над собой и, выбрав момент, посылает мяч через сетку в зоны 4, 3 и 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его. После 3 -4 приемов в каждой зоне игроки меняются зонами, а затем в расстановку встают другие игроки. 5) То же, но тренер направляет мяч на игроков нападающим ударом. 6) То же, что и в упражн5, но игрок зоны 3 подтягивается к сетке и ему направляется передача после приема. Игрок из зоны 3 передает мяч через сетку тренеру.

4. Обучение индивидуальным тактическим действиям при подаче – 20 мин: 1) подача нижняя прямая в парах. Один игрок подает, другой принимает мяч снизу двумя руками. Игрок, который принимает мяч, меняет зоны приема, поднимает руку, тем самым определяет куда его партнер должен подать мяч (по 5-6 подач и игроки меняются местами). 2) подача нижняя прямая на точность в дальнюю (ближе к лицевой) зону площадки и ближнюю (в зону нападения). подача выполняется с места подачи – по 2-3 подачи по зонам и чередование зон (один раз в дальнюю, один в ближнюю). 3) подача нижняя прямая во все шесть зон площадки. Для ориентира в каждую зону поставить какой-нибудь предмет (гимнастический мат) – по 2 раза в каждую зону. 4) Нацеленная подача между зонами 5 и 6, 6 и 1, 3 и 2; для ориентира в каждую из этих зон положить гимнастические маты. 5) Соревнование между двумя командами на большее количество попаданий в цель. подача выполняется с обеих сторон площадки. Для ориентира на обеих сторонах площадки ставится один – два предмета. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков по попаданию подачей в цель.
5. Двусторонняя игра – 15 мин. подачу применять только целенаправленную. В первой партии – в ближнюю и дальнюю зоны площадки. Во второй партии – между зонами 5 и 6, 6 и 1, 3 и 3. Прием мяча от игроков, подающих нижней прямой подачей – сверху, нижней боковой – снизу; после передачи через сетку верхней передачей мяча – прием сверху, с нападающего удара – снизу двумя руками.
Заключительная часть – 5 мин.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Чтобы интересно, разнообразно и, главное, продуктивно выстраивать занятия (не только с начинающими), необходим следующий инвентарь:

Инвентарь	назначение
Баскетбольные мячи – 10-15 шт	Для разминок, при обучении верхней передаче, совершенствованию подач, блокирования и пр.
Набивные мячи, 2-3 кг, 10 шт.	Для общеразвивающих и специальных упражнений. для обучения верхней передаче
Скакалки, гимнастические палки, обруч, 12 шт.	Для разминок, подвижных игр, для общеразвивающих и специальных упражнений
«удочка прыжковая», 1-2 шт.	Для игровых упражнений, развивающих прыгучесть, скорость перемещений, силу мышц рук, живота и спины.
Волейбольные мячи, 20 шт	Для занятий волейболом
Волейбольная сетка, разметка зала	Для игры «Волейбол»

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

6. Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся секции по волейболу за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП. (Приложение 1.)

Формы контроля.

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний, контрольных игр и соревновательной деятельности.

Потенциал воспитанников реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях, на которые приглашаются родители и педагоги. Посещаемость занятий фиксируется в журнале.

Уровень мастерства выявляется на занятиях посредством педагогического наблюдения и соревнований.

7. Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года. Особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

8. Воспитательный компонент.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Календарь участия в соревнованиях.

9. Перечень используемой литературы.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2019.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2019.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2019.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2020.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2019
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2019.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2020.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.

Всероссийская Федерация Волейбола www.volley.ru

Российская федерация волейболу www.volley.ru

Приложение 1

Контрольные испытания по физической подготовке

1. *Бег 30м (6 x 5м)*. На расстоянии 5м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92м. (бег с изменением направления)*. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1кг), мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см. рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.
3. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук*. Для этой цели применяется приспособление позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх.

Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50см. Число попыток -3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные испытания по технической подготовке

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничивается 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).
2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5м от стены, на высоте 3м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).
3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* см. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).
4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.
5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3м.
Испытуемый может выполнять прямые удары, как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.
7. *Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Контрольные испытания по тактической подготовке

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.
2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.
3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

