

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от « 10 » 09 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 46
от « 10 » 09



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Гончаров Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

При разработке программы использованы:

- Программа «Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол». (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич), пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы. На сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика, обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно двигаться в зависимости от условий игры. Игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча обучающийся действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентировку в пространстве. На занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: Организация спортивной подготовки обучающихся по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления обучающихся школьного возраста с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- знакомство с техническими приёмами и правилами игры по волейболу;
- знакомство с тактическими приемами игры;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развитие у обучающихся основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у обучающихся специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у обучающихся навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют

объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбола, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки

Формы организации образовательного процесса: программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную, также занятия проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 2 года. Занятия проводятся с сентября по май. Программа рассчитана на 210 часов, делится на два года обучения:

- **Первый год обучения - «Стартовый уровень»** - начальная подготовка, предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, является первой ступенью для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения.

- **Второй год обучения – «Базовый уровень»**, углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке, предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно- тематического направления программы. Программа базового уровня реализуется в течение двух лет, направлена на формирование знаний, умений и навыков базового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения. При этом сохранность контингента составляет до 75 % от поступивших на обучение. Способы отслеживания уровневых результатов используются такие же, как и в программах «стартового» уровня.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Количество человек в группе: 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план
(1-ый год обучения, 105 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Анкетирование. Беседа
2	Техническая подготовка	30	6	24	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3	Тактическая подготовка	27	6	21	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Тестирование
4	Физическая подготовка	30	5	25	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1.	Общая подготовка	18	1	17	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.2.	Специальная подготовка	12	2	10	Оценка технической подготовленности. Выполнение

					контрольных упражнений
5	Двусторонняя игра в волейбол	15	3	12	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
6	Итого	105	7	98	

Содержание учебного плана

(1-ый год обучения, 105 час)

1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

2. Техническая подготовка

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами, правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

3. Тактическая подготовка

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактические упражнения используются:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;

- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

1. Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором».

2. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

3. Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Разнообразные броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте, броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку, броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку.

5. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Тактика нападения, индивидуальные действия

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны);
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

Выбор места

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

2. Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

4. Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса

собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

5. Двусторонняя игра в волейбол

Командные действия. Интегральная подготовка;

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации подводящими упражнениями).
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Спортивные игры: мини-волейбол, волейбол по упрощённым правилам, волейбол по правилам. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Тестирование. Проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Участие в соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Учебный план
(2-ой год обучения, 105 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Анкетирование Беседа
2	Техническая подготовка	32	6	26	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3	Тактическая подготовка	28	5	23	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Тестирование
4	Физическая подготовка	26	5	21	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.1.	Общая подготовка	10	2	8	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
4.2.	Специальная подготовка	16	3	13	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
5	Двусторонняя игра в волейбол	17	3	17	Творческий отчет
6	Итого	105	21	84	

Содержание учебного плана

(2-ой год обучения, 105 час)

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

2. Техническая подготовка

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения.

Ловля мяча: от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).

Бросок мяча в корзину: «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.

3. Тактическая подготовка

Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»).

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

тактические упражнения используются:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика

тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку. Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Тактика нападения, индивидуальные действия

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия

Выбор места

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

2.Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

4.Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

5. Участие в соревнованиях по волейболу

Командные действия. Интегральная подготовка;

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации подводящими упражнениями).
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Спортивные игры: мини-волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Тестирование. Проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Участие в соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Планирование результата

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- 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;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- 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 основами судейства игры в волейбол

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1-ый год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – 2 раза в год;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце года.

2-ой год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении года.

Методическое и техническое обеспечение программы

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1	Мячи волейбольные	25
2	Набивные мячи, вес – 1 кг	10
3	Резиновые амортизаторы	10
4	Скакалки	20
5	Секундомер	1
6	Комплект для занятий по общей физической подготовке	1
7	Тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств	1
8	Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми	1
9	Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования	1
10	Сетка для волейбола	6
11	Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов	1
12	Гимнастические скамейки	3-4
13	Гимнастические маты	3
14	Компрессор для накачивания мячей	1
15	Комплекты волейбольной формы (6 мужских и 6 женских)	12
16	Рулетка	1
17	Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом	2
18	Хорошо оборудованный спортзал и школьный стадион	1/1

Наглядные и методические пособия: модели; пособия печатные; кинофрагменты; видеозаписи; кинофильмы, учебники по физической культуре, по волейболу; методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию

Список литературы

1. Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 2006. – 111с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н.. – Москва: Просвещение, 2000. – 128 с.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих
5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 2002. – 192 с.
7. А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания– Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Интернет ресурсы:

<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> - Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена;

<https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/> - Интересные факты о спорте и спортсменах.

Приложение 1

Календарный учебный график на учебный год

(1-ый год обучения, 105 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1	ТБ на занятиях по волейболу	Анкетирование
2	2 неделя	Просмотр	1	Физическая культура	Тестирование

	сентября	учебного фильма		и спорт в России	
3	2 неделя сентября	Практическая часть	1	Строевые упражнения. Бег на 30 м. Развитие быстроты	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Прыжок в длину с места. Бег на 30 м	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести	Тестирование
6	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Стойки и перемещения. Основная и низкая, ходьба, бег	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками	Педагогическое наблюдение
9	4 неделя сентября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса	Педагогическо е наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая часть	1	Развитие скоростно- силовой выносливости	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Практическая часть	1	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками	Педагогическо е наблюдение
12	5 неделя сентября	Практическая часть	1	Прием снизу двумя руками	Тестирование
13	1 неделя октября	Практическая часть	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие гибкости	Педагогическо е наблюдение, тестирование
14	1 неделя октября	Практическая часть	1	Стойки, перемещения волейболиста Челночный бег 3x10	Тестирование

				м 5х10 м	
15	1 неделя октября	Практическая часть	1	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу	Педагогическое наблюдение
17	2 неделя октября	Практическая часть	1	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости	Оценка технической подготовленности
18	2 неделя октября	Практическая часть	1	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения	Педагогическое наблюдение, тестирование
19	3 неделя октября	Практикум	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя октября	Практическая часть	1	Подачи мяча: нижняя прямая подача	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя октября	Практическая часть	1	Кувырок вперед, назад, в сторону	Педагогическое наблюдение, тестирование
22	4 неделя октября	Практическая часть	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Тестирование
23	4 неделя октября	Практическая часть	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте. В парах, тройках, со стенкой	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая часть	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	Педагогическое наблюдение
25	5 неделя октября	Практическая часть	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение, тестирование
26	5 неделя	Практическая	1	Упражнения для	Тестирование

	октября	часть		развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	
27	5 неделя октября	Практическая часть	1	Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	Педагогическое наблюдение, тестирование
28	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Прием снизу, сверху. Прием мяча с поддачи	Педагогическое наблюдение
29	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	Педагогическое наблюдение, тестирование
30	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Подвижная игра «Волейбольная лапта»	Педагогическое наблюдение
31	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Челночный бег с изменением направления	Педагогическое наблюдение
32	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Мини- футбол	Педагогическое наблюдение, тестирование
35	4 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Педагогическое наблюдение, тестирование
36	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Чередование упражнений на развитие выносливости	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Группировка, перекаты в группировке из различных положений	Педагогическое наблюдение, тестирование
38	5 неделя	Практическая	1	Прыжковая и	Тестирование

	ноября	часть		силовая работа на развитие точных приемов и передач	Педагогическое наблюдение
39	5 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	Педагогическое наблюдение
40	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	Педагогическое наблюдение
41	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Основы техники и тактики игры в волейбол	Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Метание малого мяча с места в стенку или щит	Педагогическое наблюдение
43	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Передачи мяча. Прямой нападающий удар	Педагогическое наблюдение, тестирование
44	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Освоение терминологии принятой в волейболе	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Прыжки в высоту с прямого разбега	Педагогическое наблюдение, тестирование
46	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Открытый урок
47	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Нижняя и верхняя прямая подача	Педагогическое наблюдение, тестирование
48	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Тестирование
49	4 неделя декабря	Практическая часть	1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»	Оценка технической подготовленности
50	4 неделя декабря	Практическая часть	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Педагогическое наблюдение, тестирование

51	4 неделя декабря	Практическая часть	1	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча	Педагогическое наблюдение
52	2 неделя января	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Открытый урок
53	2 неделя января	Практическая часть	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	Педагогическое наблюдение
54	2 неделя января	Практическая часть	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Педагогическое наблюдение
55	3 неделя января	Практическая часть	1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях	Педагогическое наблюдение
56	3 неделя января	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Педагогическое наблюдение
57	3 неделя января	Практическая часть	1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях	Педагогическое наблюдение
58	4 неделя января	Практическая часть	1	Челночный бег 3x10 м, 5x10 м	Тестирование
59	4 неделя января	Практическая часть	1	Встречная эстафета с мячом	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя января	Практическая часть	1	Верхняя прямая подача	Педагогическое наблюдение
61	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Тестирование
62	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя	Практическая	1	Тестирование по	Тестирование

	февраля	часть		ОФП. Передача мяча в парах, над собой	
64	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Тестирование
65	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Развитие общей выносливости. Подвижные игры	Оценка технической подготовленности Тестирование
66	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач	Тестирование
67	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Чередование тактических действий в нападении и защите	Открытый урок
69	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Развитие выносливости. Подвижные игры	Тестирование
70	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Оценка технической подготовленности Тестирование
71	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	Педагогическое наблюдение
72	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Многократное выполнение технических приемов	Педагогическое наблюдение
73	1 неделя марта	Практическая часть	1	Нагрузка и отдых	Тестирование
74	1 неделя марта	Практическая часть	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Педагогическое наблюдение

75	1 неделя марта	Практическая часть	1	Подвижная игра «Два капитана»	Педагогическое наблюдение
76	2 неделя марта	Практическая часть	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	Тестирование
77	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Развитие выносливости. Подвижные игры	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Практическая часть	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Тестирование
79	3 неделя марта	Практическая часть	1	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	Тестирование
80	3 неделя марта	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Оценка технической подготовленности Тестирование
81	3 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие выносливости. Подвижные игры	Тестирование
82	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач	Педагогическое наблюдение
83	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	Открытый урок
84	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Многократное выполнение технических приемов	Тестирование
85	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность	Оценка технической подготовленности
86	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	Педагогическое наблюдение

87	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками	Тестирование
89	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию	Педагогическое наблюдение
90	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при страховке партнера	Педагогическое наблюдение
91	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Тестирование
92	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Групповые взаимодействия игроков	Тестирование
94	1 неделя мая	Практическая часть	1	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника	Тестирование
95	1 неделя мая	Практическая часть	1	Основы техники и тактики игры волейбол	Оценка технической подготовленности
96	1 неделя мая	Просмотр учебного фильма	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Тестирование
97	2 неделя мая	Практическая часть	1	Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения	Педагогическое наблюдение
98	2 неделя мая	Практическая часть	1	Взаимодействие игроков при первой и второй передачах	Открытый урок
99	2 неделя	Практическая	1	Прыжки в высоту с	Тестирование

	мая	часть		прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	
100	3 неделя мая	Практическая часть	1	Групповые взаимодействия игроков	Оценка технической подготовленности
101	3 неделя мая	Практическая часть	1	Взаимодействие игроков при приемах подачи и передачи	Беседа
102	3 неделя мая	Практическая часть	1	Взаимодействия игроков задней и передней линии при первой передаче	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая	Практическая часть	1	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме мяча	Тестирование
104	4 неделя мая	Практическая часть	1	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями	Творческий отчет
105	4 неделя мая	Практическая часть	1	Подготовительные игры: эстафеты с перемещениями и передачами	Творческий отчет
		Итого:	105		

Календарный учебный график на учебный год

(2-ой год обучения, 105 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного	1	Инструктаж по технике безопасности при	Тестирование

		фильма		занятиях в игровом зале	
3	2 неделя сентября	Практическая часть	1	Передачи мяча в парах наброшенного партнером	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Сочетание перемещений и технических приемов	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Передачи мяча в треугольнике Развитие скоростно-силовых качеств	Тестирование
6	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Нижняя прямая подача в стену – расстояние 6-9 м	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м)	Педагогическое наблюдение
9	4 неделя сентября	Практикум	1	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	Педагогическое наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая часть	1	Развитие основных физических качеств	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Практическая часть	1	Прием мяча снизу во встречных колоннах	Педагогическое наблюдение
12	5 неделя сентября	Практическая часть	1	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации	Тестирование
13	1 неделя октября	Практическая часть	1	Взаимодействие игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2	Педагогическое наблюдение, тестирование
14	1 неделя октября	Практическая часть	1	Нижняя прямая подача. Развитие силы	Тестирование
15	1 неделя октября	Практическая часть	1	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Практикум	1	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	Педагогическое наблюдение

17	2 неделя октября	Практическая часть	1	Прием нижней прямой подачи	тестирование
18	2 неделя октября	Практическая часть	1	Развитие основных физических качеств	Педагогическое наблюдение
19	3 неделя октября	Практикум	1	Развитие основных физических качеств	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя октября	Практическая часть	1	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя октября	Практическая часть	1	Гигиенические знания, умения и навыки	Педагогическое наблюдение, тестирование
22	4 неделя октября	Практическая часть	1	Восстановительные мероприятия	Тестирование
23	4 неделя октября	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая часть	1	Место и роль ФК в современном обществе	Педагогическое наблюдение
25	5 неделя октября	Практическая часть	1	Чередование верхней и нижней подачи мяча	Педагогическое наблюдение
26	5 неделя октября	Практическая часть	1	Чередование верхней и нижней подачи мяча	Тестирование
27	5 неделя октября	Практическая часть	1	Командная игра	Педагогическое наблюдение, тестирование
28	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение
29	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Педагогическое наблюдение, тестирование
30	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями	Педагогическое наблюдение
31	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Вводное тестирование по ОФП	Тестирование
32	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма, практикум	1	Вводное тестирование по СФП	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Командная игра	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя	Практическая часть	1	Прием мяча снизу во	Педагогическое

	ноября	часть		встречных колоннах	наблюдение
35	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Прием мяча после подачи	Педагогическое наблюдение
36	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Развитие специальных физических качеств	Педагогическое наблюдение
37	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Прием подачи и первая передача в зону нападения	Педагогическое наблюдение, тестирование
38	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	Тестирование Педагогическое наблюдение
39	5 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Развитие основных физических качеств	Педагогическое наблюдение
40	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно	Педагогическое наблюдение
41	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Нападающий удар наброшенного партнером	Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии	Педагогическое наблюдение
43	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Первенство школы по волейболу	Открытый урок
44	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Первенство школы по волейболу	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Первенство школы по волейбол	Педагогическое наблюдение
46	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Передачи мяча с изменением высоты и направления	Педагогическое наблюдение
47	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств	Педагогическое наблюдение, тестирование
48	3 неделя декабря	Практическая часть	1	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра	Тестирование
49	4 неделя декабря	Практическая часть	1	Соревнование на большее количество подач без промаха	Оценка технической подготовленности

50	4 неделя декабря	Практическая часть	1	Нападающий удар из зоны 4 с передачей из зоны 3	Педагогическое наблюдение, тестирование
51	4 неделя декабря	Практическая часть	1	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной	Педагогическое наблюдение
52	2 неделя января	Практическая часть	1	Развитие основных физических качеств	Открытый урок
53	2 неделя января	Практическая часть	1	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи	Педагогическое наблюдение
54	2 неделя января	Практическая часть	1	Расстановка игроков при приеме подачи	Педагогическое наблюдение
55	3 неделя января	Практическая часть	1	Выбор места для приема нижней прямой подачи	Педагогическое наблюдение
56	3 неделя января	Практическая часть	1	Верхняя прямая подача мяча	Педагогическое наблюдение
57	3 неделя января	Практическая часть	1	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча	Педагогическое наблюдение
58	4 неделя января	Практическая часть	1	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	Тестирование
59	4 неделя января	Практическая часть	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя января	Практическая часть	1	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты	Педагогическое наблюдение
61	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Тестирование
62	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Индивидуальные действия при обманной передаче	Тестирование
64	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Командная игра. Психологическая подготовка	Тестирование

65	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней)	Оценка технической подготовленности
66	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу)	Тестирование
67	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Судейская практика	Открытый урок
69	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных	Тестирование
70	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Оценка технической подготовленности
71	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
72	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Педагогическое наблюдение
73	1 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие силы. Верхняя прямая подача	Тестирование
74	1 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2	Педагогическое наблюдение
75	1 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку	Педагогическое наблюдение
76	2 неделя марта	Практическая часть	1	Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы	Тестирование
77	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие выносливости.	Тестирование

				Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2	
79	3 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия	Тестирование
80	3 неделя марта	Практическая часть	1	Развитие гибкости. Судейская практика	Оценка технической подготовленности
81	3 неделя марта	Практическая часть	1	Нижняя прямая подача	Тестирование
82	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие координации. Прием мяча после подачи	Педагогическое наблюдение
83	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие спец.силы Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение
84	1 неделя апреля	Практическая часть		Развитие силы. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии	Тестирование
85	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Передачи мяча с изменением высоты и направления	Оценка технической подготовленности
86	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно	Педагогическое наблюдение
87	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Строение и функции организма человека. Развитие силы	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	Тестирование
89	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие выносливости. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток	Педагогическое наблюдение
90	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Требования к спортивной экипировке. Командная игра	Педагогическое наблюдение
91	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Встречная передача в прыжке в зонах 3-4; 3-2; 2-3	Тестирование

92	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Развитие координации. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	Тестирование
94	1 неделя мая	Практическая часть	1	Верхняя прямая подача	Тестирование
95	1 неделя мая	Практическая часть	1	Медицинское обследование	Оценка технической подготовленности
96	1 неделя мая	Просмотр учебного фильма	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Тестирование
97	2 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие гибкости. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	Педагогическое наблюдение
98	2 неделя мая	Практическая часть	1	Командная игра	Педагогическое наблюдение
99	2 неделя мая	Практическая часть	1	Восстановительные мероприятия	Тестирование
100	3 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Оценка технической подготовленности
101	3 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие быстроты. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом	Педагогическое наблюдение
102	3 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая	Практическая часть	1	Восстановительные мероприятия	Тестирование
104	4 неделя мая	Практическая часть	1	Итоговая игра в волейбол	Творческий отчет
105	4 неделя мая	Практическая часть	1	Подведение итогов	Творческий отчет
		Итого:	105		

Приложение 2

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

Минимальное количество баллов – из 4 предметных областей: ОФП-12; СФП-6; ТиМФКиС-1.

Содержание и методика контрольных испытаний

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела	139	142	146	151	157
2	Бег 30 м/сек	6.6	6.4	6.2	6.0	5.9
3	Бег 5х6 сек	13.0	12.9	12.7	12.6	12.2
4	Прыжок в длину	135	140	143	153	165
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места	12	13	15	18	20
6	Метание теннисного мяча стоя	12	14	16	18	20
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Верхняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10
8	Нижняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10

1. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2. Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 5Х6м. На расстоянии 6 м ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок). Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50 x 50см. Число попыток – две.

Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места - со взмахом рук). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч в руке учащийся выполняет замах и бросок мяча вверх-вперед. Две попытки. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

3.Волейбол. Техническая подготовка

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве.

Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата.

Нижняя передача мяча. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата. При наличии места нижняя передача выполняется в стену (коридор 2х2).

Теория и методика физической культуры и спорта

При оценивании теоретических знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

4.Вопросы к проверке знаний теории и методики физической культуры и спорта

История возникновения волейбола.

Режим труда и отдыха волейболиста.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Особенности личной гигиены спортсмена.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала программы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022