

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 им. В.В. Куприянова
Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края

<p>«Согласованно» 27.05.2025 г Зам.директора по ВР: _____/А.Б.Меньщикова</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директора МБОУ СОШ № 20 _____/Цыбекжапова Ц-Д. Х. Приказ № 1 от 29.08.2025 г</p>
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)
Возраст обучающихся 13-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Меньщикова А.Б.

Преподаватель - организатор ОБЗР

п. Сулук 2025 г

Пояснительная записка

Направленность программы.

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно - спортивной направленность и ориентирована на развитие интереса к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность, способствующих развитию спортивных способностей.

Настоящая программа – Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно-правовых документов:

1.1. Настоящее Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (далее – Положение, ДООП соответственно) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного 3 образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека,

значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений нацеленного на научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучающихся 8 - 11 классов (13-17 лет).

Актуальность программы:

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок освоения:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа, 136 часа в год, 34 занятия.

Цель и задачи.

Цель: углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

Воспитательные:

- привить интерес к культуре своей Родины, к истокам народного творчества, эстетическое отношение к действительности;
- воспитать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам;
- привить основы культуры труда.

Развивающие:

- развить образное мышление;
- развить внимание;
- развить моторные навыки;

Обучающие:

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учебный план

№	Название разделов, тем.	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.		10	10	Беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка.	37	3	40	Результат выступления на соревнованиях
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	43	3	46	Результат выступления на соревнованиях
4	Раздел 4. Контрольные нормативы.	4		4	тестирование
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях.	10		10	Результат выступления на соревнованиях
6	Раздел 6. Техническая подготовка	35	5	40	Результат выступления на соревнованиях
7	Раздел 8. Тактическая подготовка.	2	4	6	Результат выступления на соревнованиях
8	Судейская практика	1	3	4	Помощь в судействе
	ИТОГО:	62	10	136	

Содержание учебного плана

- Техника безопасности.
- Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

- Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.
- Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Места занятий и оборудование. Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Обще – физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.
- Упражнения на снарядах и со снарядами.
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: езда на велосипеде, коньки, плавание, ходьба.
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд.
- Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
- Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

Развитие гибкости.

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.
- «Мост» из положения лёжа на спине.
- «Полушпагат».

Специальная физическая подготовка .

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.
- Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.

- Имитация ударов по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование)
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах
- Специальные упражнения для овладения техники волейбола.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучение и совершенствование техники.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча. Сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху “на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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

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

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

Тактика защиты.

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

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием. Например, в атакующем ударе это разбег в 3-4 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

Контрольно – нормативные требования .

Сроки сдачи контрольных нормативов в течение года по программе общей физической подготовки и технике волейбола.

Участие в соревнованиях .

- Соревнования.
- Президентские игры.
- Товарищеские встречи с командами других школ.

Тактическая подготовка .

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями -

выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Характеризуется:

- Умением проводить анализ игры, переключаться в ходе матча с одних действий на другие.
- Большой соревновательной активностью.
- Отличным ориентированием на игровой площадке.
- Применение эффективных тактических приемов.

Занятия по совершенствованию тактики проводятся как индивидуальные, так и командные. Этому предшествуют упражнения, развивающие скорость реакции и правильные перемещения по площадке, задания на распределение и своевременное переключение внимания. Для лучшего развития тактического мастерства применяется просмотр видеозаписей игр лучших команд, различные схемы и сигналы, а также определенные ориентиры.

Чтобы волейболисты применяли все навыки им не обойтись без хорошей физической формы. Все этапы тренировки дополняют друг друга, и только правильный системный подход может обеспечить достижение высоких результатов.

Судейская практика .

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия являются обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора – общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Помогает хорошо знать правила соревнований по волейболу.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты.

В процессе обучения обучающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отслеживаются три вида результатов: текущая аттестация (выявление ошибок и успехов в работах обучающихся); промежуточная аттестация (проверяется уровень освоения детьми программы за первое полугодие); итоговая аттестация (определяется уровень знаний, умений, навыков учащихся по окончании всего курса обучения).

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу года занятий обучающиеся должны:

1. Знать/понимать термины и понятия по темам:

- физическая культура и спорт в России;
- техника безопасности на тренировке и соревнованиях. Места занятий, оборудование, инвентарь.
- основы техники волейбола;
- закаливание и здоровье;
- правила соревнований и судейства.

2. Уметь:

- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.

3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;

- играть в волейбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Система диагностики — тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания. Физическая подготовка:

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в Длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

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

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Механизм оценивания результатов

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, (Приложение 1) разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по волейболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Блок № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 40 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 1 июля.

Продолжительность каникул: 2 недели в Новогодние праздники и 9 недель в летний период.

Число и продолжительность занятий в день – 1 по 1 час 30 минут. Число занятий в неделю – 2.

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка				теория	2	Спорт	опрос

	волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.						ивный зал	
2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
3	Контрольные нормативы. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спорт ивный зал	тестирование
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
5	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
6	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
7	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях

	противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.							
8	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
9	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
10	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

12	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
13	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
14	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
15	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
16	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
17	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
18	Совершенствование верхней прямой				практическое	2	Спортивный зал	выступление на

	подачи с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол						ивный зал	соревнованиях
19	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
20	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
21	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
22	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
23	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	тренировочная игра в волейбол							
25	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
26	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
27	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
28	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
29	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
30	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
31	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	тренировочная игра в волейбол							
32	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
33	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
34	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
35	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
36	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Сдача нормативов.				практическое	2	Спортивный зал	тестирование

37	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
38	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
39	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
40	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
41	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
42	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
43	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.							аниях
44	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
45	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
46	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
47	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
48	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях
49	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно –				практи ческое	2	Спорт ивный зал	выступле ние на соревнов аниях

	тренировочная игра в волейбол.							
50	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
51	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
52	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
53	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно –				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	тренировочная игра с заданиями.							
54	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
55	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
56	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
57	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
58	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.							
59	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
60	Совершенствование системы игры в защиты «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
61	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
62	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
63	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
64	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
65	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
66	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

67	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
68	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
69	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
70	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.				практическое	2	Спортивный зал	Тестирование.
71	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
72	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
73	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
74	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
75	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
76	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
77	Нападающие действия.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на

	Совершенствование Комбинация Волна.						ивный зал	соревнованиях
78	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
79	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях
80	Игра на счет.				практическое	2	Спорт ивный зал	выступление на соревнованиях

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион, спортзал, тренажерный зал МБОУ гимназии г.Гурьевска;
- спортивный инвентарь;
- специализированный легкоатлетический инвентарь.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для волейбола
- Комплект волейбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Наклонная доска
- Перекладина
- Брусья
- Гантели разно весовые-
- Манишка
- Конус
- Обручи
- Гимнастические палки

Кадровое обеспечение: Шемарин Александр Павлович-учитель физической культуры высшей категории.

2.3. Форма аттестации

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

2.4. Оценочные материалы Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1.Теория.

2.Практика.

3.Контрольные нормативы, соревнования.

Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в

полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.
- Выполнение подачи.
- Выполнение приема мяча.
- Выполнение нападающего удара.
- Выполнение верхней и нижней передачи мяча.

ЮНОШИ		11-12 лет			13-15лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8.5	8.7	9.0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6
	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4.7	4.9	5.2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
ДЕВУШКИ		11-12 лет			13-15 лет					
О	Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3

Ф	Челночный бег 4х9м(сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9,0	9,2	9,5
П	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5,0	5,2	5,5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

2.5.Методические материалы

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методическое обеспечение.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся.

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

- Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
- Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.
- Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

Методы развития физических качеств.

1. *Метод развития силы и скоростно – силовых качеств.*

- первая группа – силовые упражнения, выполняемые с не большими отягощениями.

Инвентарь: гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- вторая группа – скоростно – силовые упражнения, выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- третья группа – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.

Инвентарь: тумбы, беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки, маты.

- четвёртая группа – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.

Инвентарь: прыжковая яма, маты, барьеры.

- пятая группа – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, беговая дорожка, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.

2. *Метод развития быстроты и повышения скорости движения.*

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;
- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях;

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты.

3. *Методы развития выносливости.*

- равномерный – прохождение дистанции в кроссе;
- равномерно – ускоренный - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;
- смешанный – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой.
- переменный – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;
- повторный – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;

- переменно – повторный – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;
- интервальный – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;
- темповый – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;

Инвентарь – беговая дорожка, секундамер.

4. Методы развития ловкости, координации:

- двустороннего освоения упражнений;
- выполнения действий в новой обстановке;
- новые двигательные ситуации.

Инвентарь – мячи, барьеры, тренажёры, гимнастические стенки, маты, обручи, гимнастические палки.

5. Методы развития гибкости.

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата.

Инвентарь – барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки.

Список литературы

- 1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва, «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А, Г.. Волейбол в школе. Москва.

«Физкультура и спорт» 1976.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978. 6. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

6. 7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.