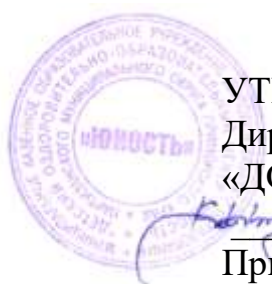


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от « 28» августа 2025г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
Д.В. Кочетков
Приказ от 01.09.2025 №52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа рассчитана на детей 11 - 15 лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:
Кургуз Ольга Александровна
педагог дополнительного образования

с.Екатериновка
2025 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый уровень

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
- формирование знаний, умений и навыков в волейбол;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом;
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы. В программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль один раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет подготовки юных волейболистов с одиннадцати летнего возраста объемом 748 часов.

Расписание занятий тренировок составляется администрацией МКОУ ДО ДООЦ «Юность» ПМО по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	10	10		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье	1	1		Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол	1	1		Учебная игра
	Правила игры в волейбол	2	2		Учебная игра
	Комплекс ГТО	1	1		Зачет
	Итоговое занятие	2	2		Зачет
	Практические занятия (всего часов)	242		242	
	Общая физическая подготовка	59		59	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	29		29	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	114		114	наблюдение
	Тактическая подготовка	30		30	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	10		10	Соревнования
	Всего часов	252	10	242	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание 1 года обучения.

1. Основы теоретических знаний (10 ч.)

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. История возникновения волейбола.

Правила игры в пионербол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Техника безопасности во время летних каникул.

2. Практические занятия (242 ч.)

Общая физическая подготовка (59 ч.)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

1. для мышц рук и плечевого пояса;
2. для мышц туловища и шеи;
3. для мышц ног и таза;

Упражнения выполняются:

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают:

- группировки и перекаты в различных положениях,
- стойка на лопатках - стойка на голове и руках;
- кувырки вперед и назад;

- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.

- бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два – три отрезка по 20 – 30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50 – 60 м (с 16 лет).
- бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100м (с 15 лет
- эстафетный бег с этапами до 40 м (10 – 12 лет), до 50 – 60 м (с 13 лет).
- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- бег или кросс 500 – 1000 м.

Прыжки:

- через планку с прямого разбега;
- в высоту с разбега;
- в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- в длину с разбега.

Метания:

- малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;
- на дальность;

Специальная физическая подготовка (29 ч.)

- «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м).
- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.
- По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2 – 5 кг) в руках, с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

- Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).
- Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).
- Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают).
- То же, но опираясь о стену пальцами.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Техническая подготовка (114 ч.)

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая, ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений

Прием сверху двумя руками: после отскока от стены(расстояние 1-2м),
после броска

партнером ч/з сетку(раст.4-6м), прием прямой подачи

Прием снизу двумя руками, прием: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером- на месте подачи и первая передача в зону нападения и после перемещения;

В парах направляя мяч вперед- вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Подачи: в держателе, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в левую, правую

половину площадки

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3,2, 4; «ластами» на кистях- стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе

Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях, у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке, бросок теннисного мяча ч/з сетку в прыжке с разбега, удар ч/з сетку с передачи

Тактическая подготовка (30 ч.)

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку-нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи

Групповые действия: взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3, расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»
Тактика защиты: выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные испытания (10 ч.)

Учебный план 2 года обучения

№ п/ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний (теория) всего часов	10	10		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье	1	1		Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол	1	1		Учебная игра
	Правила игры в волейбол	2	2		Учебная игра
	Комплекс ГТО	1	1		Зачет
	Итоговое занятие	2	2		Зачет
	Практические занятия (всего часов)	242		242	
	Общая физическая подготовка	59		59	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	29		29	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	114		114	наблюдение
	Тактическая подготовка	30		30	наблюдение
	Выполнение контрольных	10		10	Соревнования

	нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)				
	Всего часов	252	10	242	

Содержание 2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

2. Общая физическая подготовка (59 ч.)

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка (29ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых

при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Техническая подготовка (114ч.)

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

5. Тактическая подготовка (30ч.)

Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

6. Интегральная подготовка.

Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

7. Соревнования.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Участие во внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных соревнованиях.

8. Итоговое занятие.

Знание правил игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике

игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний (теория)	8	8		
	всего часов				
	Вводное занятие	1	1		
	Правила игры в волейбол	3	3		Учебная игра
	Комплекс ГТО	3	3		Зачет
	Итоговое занятие	1	1		Зачет
	Практические занятия	280		280	
	(всего часов)				
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	35		35	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	134		134	наблюдение
	Тактическая подготовка	51		51	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	18		18	Соревнования
	Всего часов	288	8	280	

Содержание 3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка (10ч.)

инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

2. Общая физическая подготовка (50ч.)

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка (35ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое

выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Техническая подготовка (124ч.)

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

5. Тактическая подготовка (51ч.)

Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

6. Соревнования (18ч.)

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и краевых соревнованиях.

7. Итоговое занятие.

Знание правил игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Метапредметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут **знать**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,

возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

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

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения программы.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	15
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	15
7	Тележка для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	10
13	Утяжелитель для ног	комплект	10
14	Утяжелитель для рук	комплект	10
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

2. Учебно-методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
---	----------------	--	---	---	---	-------------

1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся.

Сдача контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

1 год обучения

Девочки

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	10,5-10,4	10,1-10,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150-160	160-170
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-9	10-11
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	19-21	16-19
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	15	20
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз).	15	20
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	12	15
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	12	15
9.	Верхняя прямая подача (из 10 раз)	5	4

Мальчики

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	10,2-10,5	9,9-10,1

2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	175
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-20	21-22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	20	22-23
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	15	20
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	15	20
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	15	18
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	12	15
9.	Верхняя прямая подача (из 10 раз)	7	5

2. Соревнования по мини-волейболу.

2 год обучения.

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

Девочки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	15	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	10	15
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	4	6
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	18
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	4	6
7.	Бег челночный 5 по 6 м. (с.)	10,3-10,6	9,9-10,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	165	170
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	18-20	21-22
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	18

Мальчики

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не	18	21

	менее трех метров по мишени (кол-во раз)		
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	12	17
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	5	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	18	21
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	5	7
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,7-9,8	9,6-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	175	180
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	23-24	25-26
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	23

2.Контрольные игры и соревнования.

3 год обучения.

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

Девушки

№ п/п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	30	35
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	15	20
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	5	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	20
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	8	12
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,6.-9,8	9,3-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	175	175

9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	21-22	23-24
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	19	20

Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	35	40
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	18	23
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	6	7
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	7	8
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	20	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	10	14
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,3-9,4	9,1-9,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	195-210
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	27-28	28-29
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25	30

2. Контрольные игры и соревнования.

2.3 Методические материалы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		9 м./36 н.	9 м./36 н.	9 м./36 н.
Количество учебных дней		108	108	144
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	с 04.09 по 29.12	с 02.09 по 27.12	с 01.09 по 29.12
	2 полугодие	с 09.01 по 31.05	с 09.01 по 30.05	с 09.01 по 29.05
Возраст детей, лет		11 – 12	12 – 13	13 – 14
Продолжительность занятий, час		2,5ч.	2,5ч.мин.	2ч.
Режим занятий		3 р. в нед.	3 р. в нед.	4 р. в нед.
Годовая учебная нагрузка, час		252	252	288

3. План воспитательной работы:

мероприятие	Дата проведения
Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь
Беседа «Что вы хотите от жизни?»	Октябрь
Беседа о борьбе с терроризмом, беседа о вреде курения, алкоголя и наркотиков.	Октябрь – Ноябрь
Участие в соревнованиях «Президентские спортивные игры»	Ноябрь – Декабрь
Новогодний турнир Партизанского МР по волейболу среди юношей	Декабрь
Соревнования по волейболу среди школьных спортивных клубов	Февраль
Беседа как бороться с конфликтами в коллективе.	Март
Мероприятия посвященные Дню Победы	Май

4. Список используемой литературы

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).

Волейбол в школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976.

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.

Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.

Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.

- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
- Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
- Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
- Клещёв Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
- Клещёв Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
- Клещёв Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
- Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011, 216 с.
- Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
- Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.