

СОГЛАСОВАНО
с Методическим Советом
руководитель МС
_____ Ф.И.О.

Протокол № _____

от «_____» _____ 20 г

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №4
Бровко Н.Н.

Приказ № _____
от

«_____»

_____ 20 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 14 -18лет

Срок реализации: 3 года (432 часов)

Разработчик рабочей программы:

Коршунова С. А. педагог дополнительного образования

Год составления рабочей программы: 2021
г. Апатиты

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа ДО «Волейбол» ориентирована на реализацию задач оздоровления, физического развития и воспитания детей и подростков. Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. 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 занимающихся 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 обучаемых 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.

Нормативно-правовая база реализации программы

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, Ст.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)
2. (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554
8. Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.
9. Устав МБОУ СОШ №4 г. Апатиты.

Цель программы: совершенствование первоначальных навыков игры в волейбол, создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей, спортивного совершенствования и достижение спортивных результатов.

Задачи программы:

Образовательные:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня общей физической подготовленности;
- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
- универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации по функциям игроков;
- приобретение и совершенствование навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 3 года

Программа адресована всем подросткам, юношам и девушкам 14 -18 лет.

Условия набора: принимаются все желающие без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка от лечащего врача, разрешающая заниматься данным видом спорта).

Количество учащихся в объединении 12-15 человек

Продолжительность учебных занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в спортивном зале

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

2. Результаты освоения программы и способы определения результативности освоения программы

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- иметь устойчивый интерес к дальнейшему самостоятельному углублению познаний в области волейбола;
- иметь позитивное отношение к здоровому образу жизни и лучшие черты характера патриота и гражданина своей страны.

Метапредметные результаты:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

являются следующие умения:

- формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований волейбола;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приёмы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по волейболу;
- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- овладение умениями навыками передвижения с мячом, передач мяча, подач мяча, защиты, атаки;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

В результате реализации программы к концу обучения учащиеся будут:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и приемы самомассажа;
- знать основы судейства игры волейбол

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Способы определения результативности освоения программы

Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Входной контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Итоговая диагностика	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Карта

результатов освоения дополнительной образовательной программы
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____
 Возраст _____
 Вид и название детского объединения _____
 Ф. И. О. педагога _____
 Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики	1 год (3-ий) обучения		2 год (4-ый) обучения		3 год (5-ый) обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
Показатели						
I. Теоретическая подготовка ребенка: 1.1.Теоретические знания: а) б) в) и т.д. 1.2.Владение специальной терминологией						
II. Практическая подготовка ребенка 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а)						

б) в) и т.д. 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением (технические приёмы)						
III. Общеучебные умения и навыки 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: а) умение подбирать и анализировать специальную литературу б) умение пользоваться компьютерными источниками информации 3.2. Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога 3.3. Учебно-организационные умения и навыки: а) умение организовать свое рабочее (учебное) место б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности в) умение выполнять работу по ТБ						
IV. Предметные достижения обучающегося: На уровне детского объединения (кружка, студии, секции) На уровне школы (по линии дополнительного образования) На уровне района, города На республиканском, международном уровне						

Формы и методы контроля

Цель проведения диагностики: сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с запрограммированными дополнительной образовательной программой.

Различают: - входная диагностика;
 - текущая диагностика;

- итоговая диагностика.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технически й прием	Контрольн ые упражнения	Возра ст лет	Оценка							
			Мальчики				Девочки			
			Вы со кий	Вы ше сред него	Сред ний	Низ кий	Вы со кий	Вы ше сред него	Сред ний	Низ кий
І. Пере - дача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственног о набрасывани я из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленн ое в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		6	5	3	2	5	4	3	2
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	7	5	3	2	6	5	3	2
17-18									
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17-18	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17-18	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17-18	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17-18	8	7	5	3	6	5	3	2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			Мальчики				Девочки			
			Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?

4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?
11. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
12. Признаки переутомления?
13. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

Планируемые результаты, критерии и инструменты их оценки
Критерии оценивания достижения результатов по годам

Год/раздел	1 год (3-ий) обучения	2 год (4-ый) обучения	3 год (5-ый) обучения
1.Физическая подготовка	мальч./дев.	мальч./дев.	мальч./дев.
Челночный бег 30м (сек)	8.3/9.0	8.0/8.8	7.6/8.7
Прыжок в длину с места (см)	198/178	215/180	225/180
Бег 92 м (бег с изменением направления) (сек)	29.0/30.5	28.0/30.0	27.5/29.5
Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук (см)	58/47	61/50	71/53
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	580/490	700/520	770/550
2. Техническая подготовка	Уметь выполнять верхнюю передачу на точность из зоны 3 в зону 4		
	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками стоя у стены		
	Уметь выполнять вторую передачу на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2		
	Уметь выполнять приём мяча после подачи через сетку и первую передачу в зону 3		
	Уметь выполнять нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи		
	Уметь выполнять одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2		
	Уметь выполнять верхнюю подачу в пределы площадки		
3.Тактическая подготовка	Уметь выполнять вторую передачу из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом		
	Уметь выполнять нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет		
	Уметь выполнять защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки		

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. *Челночный бег 30 м (6 х 5 м)*. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92 м (бег с изменением направления)*. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.
3. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук*. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).
5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу*. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

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

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

Тактическая подготовка

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

3.Содержание программы – 432часа

Программа по волейболу рассчитана на 3 года по 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Обучение волейболу включает в себя этапы:

На базовом уровне:

- учебно - тренировочный этап -1год (3-ий) обучения
- учебно - тренировочный этап -2 год (4-ый) обучения
- учебно - тренировочный этап -3 год (5-ый) обучения

Все разделы программы реализуются на каждом этапе обучения

Форма реализации программы – очная.

Учебно - тренировочный этап

На третьем - пятом годах обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Содержание программы 1-3-ий год (3 -5 -ый) обучения

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП) Практика (40 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП) Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (76 часов)

Нижняя прямая подача
Нижняя боковая подача
Верхняя боковая подача
Верхняя прямая подача
Верхняя передача мяча
Передача мяча в прыжке
Прямой нападающий удар
Прием мяча снизу двумя руками
Прием мяча снизу одной рукой
Прием мяча сверху двумя руками
Блокирование
Командные действия:
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
Индивидуальные действия:
Выбор места
Тактика подачи
Тактика передачи
Тактика нападающего удара
Тактика игры в защите
Система защиты 3-1-2 углом вперед,
3 -2-1 углом назад, смешанная защита
Групповые действия:
Взаимодействие защитников
Взаимодействие блокирующих
Взаимодействие страхующих
Двухсторонняя игра по правилам.
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

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

Практика (16 часов)

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

Контрольно-оценочные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

4. Обеспечение реализации программы

Для реализации познавательной и творческой активности воспитанников в учебной деятельности используются современные образовательно-воспитательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности: личностно-ориентированные, создания ситуации успеха, игровые, здоровьесберегающие, коллективной творческой деятельности

Формы занятий, виды и методы обучающей деятельности

Основная форма обучения – практические занятия: индивидуальные и групповые упражнения, спарринги, групповые занятия, контрольные занятия.

Методы психологической подготовки

По содержанию методы делятся на следующие группы:

- психологопедагогические – убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия методы можно разделить на:

- воздействие на интеллектуальную сферу;
- воздействие на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу
- направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных методов и способов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, образно-вербальные).

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические (могут быть использованы только по назначению врача).
- психологические.

Средства педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных методов разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных периодов (микроциклов) и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование физических упражнений, направленных стимулировать восстановительные процессы (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Психологические методы воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- организованный досуг; создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- применение релаксационного музыкального воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводит ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков (спаррингов).

Учебно-тематический план с разбивкой разделов программы по годам обучения- 432 часа

№ п/п	Год/раздел	1-ий год обучения			2-ой год обучения			3 -ий год обучения		
		<i>Количество часов</i>								
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика	Все- го	Тео- рия	Прак- тика	Все- го	Тео- рия	Прак- тика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		4	4		4	4	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	10		10	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30	30		30	30		30

4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	78	2	76	78	2	76	78	2	76
	<i>Техника владения мячом</i>	24		24	24		24	24		24
	-нижняя прямая подача			3			3			3
	-нижняя боковая подача			3			3			3
	-верхняя боковая подача			3			3			3
	-верхняя прямая подача			3			3			3
	-верхняя передача мяча			3			3			3
	-передача мяча в прыжке			4			4			4
	-прямой нападающий удар			5			5			5
	<i>Техника овладения мячом</i>	24		24	24		24	24		24
	-прием мяча снизу двумя руками			7			7			7
	-прием мяча снизу одной рукой			6			6			6
	-прием мяча сверху двумя руками			7			7			7
	-блокирование			4			4			4
	<i>Техника игры в нападении командные действия</i>	14		14	14		14	14		14
	-система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4			6			6			6
	-групповые действия			4			4			4
	-индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара			4			4			4

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

На каждом занятии интегрировано изучаются элементы нескольких разделов программы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Тема программы	Форма организации и проведения соревнований	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
----------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

Введение, Техника безопасности. Общие основы волейбола. 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 педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный. Положение о соревнованиях по волейболу.
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
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.
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, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. Соревнование
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

Материально-техническая база

В спортивном зале, где систематически проводятся занятия, используется специальное оборудование, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение

1. Стойки волейбольные (комплект) - 4;
2. Подвесные мячи (устройство) - 1;
3. Мишени настенные - 2;
4. Щиты прямоугольные 2х2 м - 1;
5. Измеритель высоты сетки - 1;

6. Мячи волейбольные - 20;
7. Мячи баскетбольные - 6;
8. Мячи гандбольные - 6;
9. Мячи теннисные - 20;
10. Набивные мячи (1, 2, кг) – 20;
11. Гантели простые и разборные – 20;
12. Пирамида прыжковая – 2;
13. Скакалки – 20;
14. Стенка гимнастическая (пролеты) – 6;
15. Скамейка гимнастическая – 6;
16. Секундомеры (одно - и двухстрелочные) – 10.

Источники информации

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебнотренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.

17. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011.77с.: ил. -
(Работаем по новым стандартам).